Delta Publishing Company

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.



التحسُّس وكيفية التخلص منه



علاج ثوري للتحسُّس والحالات المتعلقة به

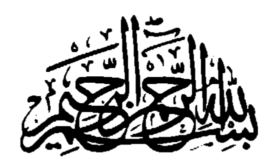
د. ديفي نامبودريباد

ترجمة: د. حسان أحمد قمحية

مراجعة: د. جمال الحوت

التحسُّس

وكيفية التخلَص منه



يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Say Good-Bye To Illness
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
DELTA PUBLISHING COMPANY
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

التحسُّس

وكيفية التخلّص منه

تأليف

د. ديفي نامبودريباد

ترجمة

د. حسان أحمد قمحية

مراجعة

د. جمال الحوت

صحة عامة - أطفال - مجاز في الطب البديل



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى

1429 هـ - 2008 م

ردمك 978-9953-87-268-1



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

مُقدِّمَة الكتاب 7

مُقدِّمَة المُترجِم 15

الفَصلُ الأوّل: ما هيَ الأرجيَّة أو التحسُّس؟ 17

الفَصلُ الثاني: أصنَافُ المستأرجات أو مُولِّدات التحسُّس 53

الفَصلُ الثَّالث: تَشخيصُ الأرجيّات (الحَالاتُ التحسُّسية) 79

الفَصلُ الرَّابع: طَريقةُ اختبارات نامبودريباد 89

الفَصلُ الخَامِس: لُغزُ الحَياة 103

الفَصلُ السَّادس: عِلمُ الحَركَة والوَخزُ الإبري 111

الفَصلُ السَّابع: اختبارات الاستجابة العَضليَّة 123

الفَصلُ الثَّامن: أسبابُ المَرَض 141

الفَصلُ التَّاسع: اكتشافُ طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسَب نامبودريباد 155

الفَصلُ العاشر: خطوطُ الوَخزِ الإبري 167

الفَصلُ الحادي عَشَر: قُلْ وداعاً للمَرَض 235

الفَصلُ الثَّاني عشَر: الجهازُ الهَضمي 251

الفَصلُ الثَّالث عشر: الأرجيَّات (الحَالاتُ التحسُّسية) والتَّغذية 289

الفَصلُ الرَّابع عشر: التَّحسُّسُ (الأرجيَّة) والجهازُ التنفسي 321

الفَصلُ الخامس عشر: التَّحسُّسُ الجلدي (الأرجيَّة الجلديَّة) 341

الفَصلُ السَّادِس عشر: التَّحسُسُ (الأرجيَّةُ) والمَفاصل 357

الفَصلُ السَّابع عشر: التَّحسُسُ (الأرجيَّة) والجهازُ البَولي التناسُلي 381

الفَصلُ الثَّامِن عشر: التَّحَسُسُ (الأرجيَّة) والجِسمُ والعقل والرُّوح 399

الفَصلُ التَّاسع عشر: الأرجيَّات البيئيَّة (التَحسُسُ البيئي) 427

الفَصلُ العُشرون: التَّحسُسُ وجهازُ الدَّوران 453

الفَصلُ الواحِد والعُشرون: التَحَسُسُ (الأرجيَّة) والجهازُ العَصَبي 463

الفَصلُ الثَّاني والعشرون: حالاتُ تَحسُسية (أرجيَّات) متنوِّعَة 489

قائمَةٌ بالمُصطَلَحات 547

مُقَدِّمَة الكتاب

التحسُّس وكيفية التخلص منه

أنت تستحق أن تتمتعَ بصحَّة تامَّة!

إنَّــه *حَقٌّ من حُقوقك الإنسانيَّة*: أن تَأْكُلَ ما تريد، وأن تَعيشَ في بيئة تشاء، وأن ترتدي من الثِّياب أو المزوِّقات (مواد التَّجْميل) ما تحب، وتعيش وتُصاحِب من تريد، وأن تَكونَ سَعيداً؛ فإذا كنت قادراً على القيام بكلِّ هذه الأشياء، فأنت يمكن أن تقــولَ إنَّــك بصحَّة جَيِّدَة، جسدياً وفيزيولوجياً ونفسياً، وإلاَّ فأنتَ مَريضٌ. وسيــساعدك هــذا الكــتاب "التحسُّس Say Good-bye to Illness" على فَهْمِ مرضــك وعلى إيجاد المساعدة الصَّحيحَة التي تَحْتاجُ إليها للحصول على الصحَّة الجيِّدَة.

سـيُبْدي لــك هذا الكتابُ كم يمكن لمُنتَجٍ غير ضار وشائع الاستعمال أن يُسبِّب أكثرَ المشاكل الصحِّية المألوفَة تَعْقيداً؛ فالجهازُ العصبي المركزي يَتفاعلُ تجاه الأطعمَة أو المواد الأخرى على أنَّها سامَّة حتَّى عندما تَكون طبيعيَّة تماماً أو مفيدَة. وتستطيع الآن أن تُعيدَ برمجة دماغك لتحصلَ على الصِّحَّة التاقَّة.

ســوفَ تَــتعلَّم كيف يمكن السيطرة على الحالاتِ التحسُّسية (الأَرَجيَّات) المَوْروثَة والأَمْراض المتعلِّقة بالتَّحَسُّس بسهولَة الآن.

ما هي طَرائِقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد؟

طَــرائقُ إزالــة التحــسُّس بحسب نامبودريباد Nambudripad's Allergy Elimination Techniques (NAET) هي حَلٌّ طَبيعي غير باضِع Non-invasive وغير دوائي للتخلُّصِ من الحالاتِ التحسُّسية (الأَرَجيَّات) Allergies بكافَّة أنماطِها

وشـدَّها (من التحسُّس الخَفيف إلى تَفاعلات فَرْط التحسُّس الشَّديد، فالتَّفاعلات التأَقــيَّة Anaphylactic reactions الـشَّديدَة) [المعالجـة النَّاجحَة تجاه التحسُّس للفــستق والبنسلين والأسْبرينات والفطر والمَحار... إلخ؛ ويمكن الآن أن يستعملَ المرضــى هــذه الأشياء في حياتهم اليوميَّة من دون أيَّة تفاعلات ضارَّة أو جانبيَّة]، فالاضــطرابات المتعلِّقَة بالتحسُّس (ومن بعض الأمثلَة على ذلك: النَّزلات وحتَّى حالات العَدْوَى الشَّديدَة؛ صُعوبات التعلُّم في حالات الذَّاتَويَّة (التوحُّد) Autism واضْـطِراب نَقْــصِ الانْتِباهِ مَعَ فَرْطِ النَّشَاط Attention-deficit hyperactivity disorder؛ الغـضب والاكتئاب السَّريري حتَّى حالات الفُصام Schizophrenias والاضطرابات العقليَّة الأخرى المختلفَة؛ الآلام المفصليَّة الخَفيفَة والالتهاب المفصلي مــن مختلف الأنماط والشدَّات والكيسات الصَّغيرَة والطفح الجلدي حتَّى الأورام؛ الآلام الذَّبْحيَة وارتفاع ضَغْط الدَّم حتَّى السَّكْتات؛ وكُلٌّ ذلك ناشئٌ عن التحسُّس للطَّعام والسُّموم البيئيَّة والكيميائيَّة والضُّغوط النفسيَّة، مع ما يَترتَّب على ذلك من نَـتائج دائمَة غالباً. وتستعملُ طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد مَزيجاً من الاختــبارات والإجــراءات العلاجيَّة الانتقائيَّة من الوَخْز الإبري Acupuncture /الضَّغْط الإبري Acupressure والمُعالَجَة الإخْلافيَّة Allopathy وأساليب المُعالَجَة الـيَدَويَّة Chiropractic والـتغذويَّة والحركيَّة في الطبِّ لموازَنَة الجسْم من ناحية الطَّاقـيَّات البَيولوجـيَّة Bioenergetics مع مختلف الطَّاقات الكهرمغنطيسيَّة غير المناسِبَة الموجودَة في البيئَة الحيَّة للشَّخْص. وباستعمالِ طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريــباد، يمكــن أن يــتعلَّمَ الفَرْدُ موازنةَ الجسم تجاه أكثر التفاعلات الضارَّة الحاصــلَة في الجسم نَتيجَة التَّأثُرات (التفاعلات) Interactions بينَ بعض الطاقات غير المناسبَة والجسْمِ نَفْسه؛ فعلى سَبيل المثال نذكر: الاكتئاب أو نوبات البُكاء بعدَ أكل طعام معيَّن، وفَرْط النَّشاط أو التَّشَوُّش الذهني بعد التعرُّض للمُبيدات الحـشريَّة، والأَرَق بعدَ تَطْبيق دَهون معيَّن للجسْم، وألم أسفل الظَّهْر الفُجائي بَعْـدَ ارتــداء قَميص نُظِّفَ بشَكْل جاف قبلَ أسبوع، والشَّقيقَة المفاجئَة بعدَ شُـرْب مَخْفوق الحَليب والشُّوكولاته المفضَّل عندَ شَخْصٍ ما... إلخ. وتشتملُ الطَّاقاتُ غير المناسَبَة على: الطَّعام، والمواد الكيميائيَّة، والمصادرِ البيئيَّة الطَّبيعيَّة

كالعُشْب والخشب والصُّخور والإشْعاع... إلخ، والحالات التحسُّسية الفيزيائيَّة كالحرارَة والبَرْد والرُّطوبَة والرياح والجَفاف والاهتزازات من مختلف الأنواع... إلخ. وقد اكتُشفَت طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد على يَد الدكتورَة ديفـــي س. نامبودريياد Dr. Devi S. Nambudripad في تشرين الثَّاني/نوفمبر عام 1983.

تُعَدُّ طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد معالجةً شُموليَّة طَبيعيةً تماماً وغير باضِـعَة وخالية من الأدوية. وقد تَدرَّبَ أكثر من ستَّة آلاف مُمارِس طِبِّي مُجاز على إجْراءات إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد، وهم يُمارسونَ عملَهم في جَميع أنحـــاء العالَم. ويمكن الوُقوفُ على المَزيدِ من المَعْلومات عن طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد بزيارَة الموقع الإلكتروني www.naet.com.

ما هُوَ التحسُّس (الأَرَجيَّة)

هـــو حالةٌ من التحسُّس غير المَألوف عندَ شَخْصٍ ما تجاه مادَّة أو أكثر (قد تكون مُسْتنشَقَةً أو مُبْتَلَعَة أو متماسَّةً مع الجلد)، مع أنَّها يمكن أن تكونَ غيرَ ضارَّة أو حتَّى مفيدَة لأغلبيَّة الأفراد الآخرين.

وفي الأَشْخاصِ المتحسِّسين، قد يؤدِّي التَّماسُ مع هذه المواد (المُستَأْرِجات Allergens) إلى ضُروبٍ مختلفَة من الأعراض بدرجاتٍ مختلفَة تَتَراوح من حكَّة خَفـــيفَة إلى تَـــوَرُّمٍ في النُّسُج والأعضاء، ومن سيلانٍ أنفي خفيف إلى نوبات ربـــويَّة شـــديدَة، ومـــن تَعـــب عام إلى تَأَق شَديد. ويُعَدُّ المُستأرِجُ المُبْتَلَع أو المُسْتنشَق أو المتماس قادراً على تَبْديلِ الجِهازِ المَناعي في الجسم؛ ثُمَّ يأمرُ الجهازُ المَناعي المُفْزَع والمُشَوَّش الكريَّاتِ البيضَ لإنتاجِ الغلوبولينات المناعيَّة من النَّمَط E (Immunoglobulins type E (IgE لتَنْبـــيه تحرُّر القوى الدِّفاعيَّة الكيميائيَّة، مثل الهيستامينات Histamines، من الخلايا البَدينَة Mast cells. وتَتَحرَّرُ هذه الوســـائطُ الكيميائـــيَّة كجُزْء من الاستجابة المناعيَّة للجسْم تجاه المواد الغريبَة؛ وتـــؤدِّي هذه الموادُ الكيميائيَّة إلى أعراضٍ جسديَّة وفيزيولوجيَّة ونَفسيَّة شاذَّة عندَ الشَّخْص المُتَحَسِّس.

ما هيَ أسْباب الأرَجيَّات (الحالات التحسُّسية)؟

تـــنجمُ عَوائِـــقُ الطَّاقَـــة واضطرابات تَوازُنها في دوران الطاقة في الجسم عن العَوامِل التَّالية:

أ. الوارثَة (من الوالدين، الجَدَّيْن، الأَعْمام، العَمَّات... إلخ).

ب. السُّموم من مَصادرَ مختلفَة:

تُنتَجُ السُّمومُ Toxins من التَّأثُر بينَ الشَّخْص والطَّاقات غير المُناسبَة للأطعمَة والأشْـــربَة والمَـــواد الكيميائـــيَّة ومُبيدات الحشرات والعَوامِل البيئيَّة والجَراثيم والفُطور والفَيْروسات والزئبَق والغلُوتامات أُحاديَّة الصُّودْيوم Monosodium glutamate... إلخ.

ج. نَقْـــص قدرة الجهاز المَناعي بسَبب الضَّغْط الزَّائد الواقع على جسم الفَرْد، ممَّا يُـــؤَدِّي إلى إضْـــعاف الجـــسْم وفَرْط تَفاعُله تجاه الطَّاقات الأخرى؛ وتشتملُ الضُّغوطُ المشاهدَة بشَكْلٍ شائع على: الإصابات الفيزيائيَّة والحَوادث والجِراحَة والأمراض الخَطيرَة والإصابات النَّفسيَّة.

د. اضطرابات العَوَز وسُوء الامْتصاص، ممَّا يُؤدِّي إلى إنْتاج إنْزيمات شاذَّة تَقودُ إلى وظائـــفَ شاذَّة في الجسْم (نَقْص الهَضْم المسبِّب للتَّأق، الاضطرابات الهُرْمونيَّة، اضطراب الوَظيفَة الدرقيَّة... إلخ).

هـــ. فَرْط التعرُّض للمَواد السامَّة (المَواد الكيميائيَّة، مَواد العَزْل، مبيدات الحشرات والهَوَام، الأطعمَة والأشربَة المحسِّسَة، المُضافات الطعاميَّة، مُلَوِّنات الطَّعام، البَرْد الشَّديد، الحرارَة... إلخ) على مَدَى فترةٍ من الزَّمَن.

و. العَـــوامِل والرُّضوض النَّفسيَّة المؤدِّية إلى تَوَقُّفات مفاجئَة في وَظائف الطَّاقَة، ممَّا يَقود إلى عَوائق مُزْمنَة في دَورانِ الطَّاقَة (الحُزْن المُفاجِئ، البَهْجَة، الرَّض... إلخ أو الذكـــريات المُؤْلِمَة للحَوادث المختلفَة من الماضي أو الحاضر، ممَّا يَقود إلى استجابَة مَناعيَّة غير مَألوفَة).

ز. الـــسُّموم الـــناجمَة عـــن الإجْهاد الفيزيائي أو الجَسَدي، مثل التَّمارين الشاقَّة والجَرْي والألعاب الرِّياضيَّة... إلخ. وتنجمُ السُّمومُ والذِّيفاناتُ في الجسْم عن: حـــالات العَـــدَوَى الجـــرثوميَّة أو الفَيْروســـيَّة، العَفَن، الخمائِر، الفُطور أو

الطفيليَّات، التَّماس المستمر مع بَعْض المهيِّجات مثل الزِّئْبَق والرَّصاص والنحاس والمواد الكيميائيَّة... إلخ).

ح. الإِشْعاع (فَرْط التعرُّض للتلفزيون والشَّمْس والمواد المشعَّة... إلخ).

ما هِيَ بَعْضُ الحالات التحسُّسية (الأَرَجيَّات) الشَّائِعَة؟

- المُستأرِجات المُسْتَنْشَقَة Inhalants: غُبار الطَّلْع، الأَزْهار، العُطْر، الغُبار، الدِّهان، الفورمالدهيد... إلخ.
- المُستأرِجات المُبْتَلَعَة Ingestants: الأطعمَة، الأَشْرِبَة، الفيتامينات، الأدوية، المُضافات الطَّعاميَّة... إلخ.
- المُستأرِجات التَّماسيَّة Contactants: الأَقْمِشَة، المواد الكيميائيَّة، المزوِّقات (مواد التَّجْميل)، الأثاث، الأدوات... إلخ).
- المُستأرِجات المَحْقونَة Injectants: لسعات الحَشرات، اللَّدْغات، الأدوية المَحْقونَة، اللُّقاحات... إلخ).
- المُستأرِجات المُعْدِيَة Infectants: الفَيْروسات، الجَراثيم، التَّماس مع أشْخاص مُصابين بالعَدْوَى... إلخ.
- العَوامِل الفيزيائيَّة: الحَرارَة، البَرْد، الرُّطوبَة، الضَّباب، الرِّياح، الجَفاف، أشعَّة الشَّمْس، الصَّوْت... إلخ.
- العَوامِل الوِراثيَّة: الأَمْراض الوِراثيَّة أو الاستعداد الوِراثي من الوالدين أو الأَجْداد... إلخ.
- العَفَن والفُطور: العَفَن، الخَمائِر، المبيضَّة Candida، الطفيليَّات... إلخ.
- العَوامِل النَّفْسيَّة (الانفعاليَّة): الذكريَّات المؤلِمَة للحوادِث المختلِفَة من الماضي والحاضِر.

كيف أعرف أنَّني مُصابٌ بحالاتٍ تَحسُّسية؟

إذا كنت تُعاني من أيَّة أعراض جسديَّة أو فيزيولوجيَّة أو نَفْسيَّة غير مَأْلوفَة بوجود أيٍّ من العَوامِل السَّابِقَة، يمكن الاشتباه بوجود تَحسُّس (أَرَجيَّة) لديك.

من يجب أن يستعملَ هذا الكتاب؟

إنَّ أيَّ شَخص يُعاني من حالات تحسُّسية طعاميَّة وبيئيَّة، أو أي شَخص يُعاني من مَرَض أو حالَة مُرتَبطَة بالتحسُّس، ينبَغي أن يقرأ هذا الكتاب. وتُعَدُّ هذه الطَّريقَةُ غير الباضعَة والخالية من الأدوية مثاليةً لمعالجَة الرُّضَّع والأطفال والبالغين والمسنِّين والعاجزين الذين يُعانون من تَفاعُلات تحسُّسية (أرَجيَّة) خَفيفَة إلى شَديدَة.

كيف جرَى تنظيمُ هذا الكتاب؟

- يَشرَحُ الفَصْلُ الأوَّل تعريفَ التحسُّس (الأرَجيَّة) Allergy في مختلَف التخصُّصات الطبِّية، وبالمُصطَلحات غير التخصُّصية.
- يَصِفُ الفَصْلُ الثَّاني الأصْنافَ المختلفَةَ للمُستَأرِجات، وكيف تؤثِّر في الشَّخصِ المتحسِّس.
- يُمثِّلُ الفَصْلُ الثَّالث طَريقةً مُتدرِّجةً لتَقْييم تاريخك التحسُّسي.
- يَشرَحُ الفَصْلُ الرَّابع طَرائقَ اختبارات نامبودريباد Nambudripad's Testing Techniques (NTT)، ويعطي معلومات عن الطُّرق المختلفَة لاختبارات التحسُّس.
- يَصفُ الفَصْلُ الخامس الوظيفةَ الطبيعيَّة للجهازِ العَصَبي البشري، وكيف يولِّد الحالات التحسُّسية من خلال تَلقِّي منبِّهات خاطئَة.
- يُناقش الفَصْلُ السَّادس علمَ الحركَة والوَخْزَ الإبري، وكيف تؤدِّي عَوائقُ الطَّاقَة إلى الأرجيَّات والأمراض في الجسْم البَشري.
- يَشرَحُ الفَصْلُ السَّابع اختبارات الاستجابَة العضليَّة Muscle Response Testing (MRT) لكَشْف الأرَجيَّات (الحالات التحسُّسية) وطريقَة الاختبارات الرَّئيسيَّة في طَرائقِ اختبارات نامبودريباد وطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد Nambudripad's Allergy Elimination Techniques (NAET).
- يُناقشُ الفَصْلُ الثَّامن الأسبابَ المختلفَة للأمْراض.
- يتحدَّث الفَصْلُ التَّاسع عن هذه الطريقَة العلاجيَّة الثوريَّة، وعن كيفيَّة اكتشافها.

- يَشْرَحُ الفَصْلُ العاشر خُطوطَ الوَخْز الإبري Acupuncture meridians الرَّئيسيَّة ووَظائفها الطبيعيَّة والمَرَضيَّة.
- يَــصفُ الفَصْلُ الحادي عشر ويوضح تحقيقَ التَّوَازُن الذاتي Self-balancing واستعمالَ طرائق الضَّغْط الإبري لتَزْويد القارئ بمزيد من التحكُّم بصحَّته.
- تَــصفُ الفَصول 12-22 حالات صحِّية مختلفَة، جهازاً جهازاً، يمكن أن تتأثَّرَ بعَوائــق الطَّاقَــة التي تُسبِّب الأَرَجيات والأمراض المرتبطَة بالتَّحَسُّس. وتُمثِّلُ الألْوانُ في هذه الفُصول *نظريَّة العَناصر الخمسَة للطبِّ الشَّرْقي Five-Element Theory of Oriental Medicine*، الأصــفر/الأرْض، الأبــيض/المعــدن، الأزرق/الماء، الأخضرَ/الخَشَب، الأحمر/النَّار.

وقد ذُكرَت دراساتُ الحالات Case studies بعدَ تَفْسير كلِّ حالة تحسُّسية. كما أُدْخلَت شَهادات فعليَّة لبَعْضِ المَرْضَى في مَواضع مناسبَة لمساعدَة القَارئ على فَهْــم شدَّة الأعراض والعمليَّة المُساهمَة في القيام بالمعالجَة للتخلُّصِ من التَّفاعُلات التحسُّسية.

وستــساعدُك قائمَةُ المُصْطَلحات على فَهْم المعنى المُلائم للمُصْطَلحات الطبِّية المستعمَلَة في بعض أجزاء الكتاب.

مُقدِّمَة المُترْجِم

كُلَّما حَزَبَ الطبَّ عَوائقُ جَديدَة تَحُدُّ من عِلاجه للأمراض، ظَهَرَتْ نظريَّاتٌ وأُطْــروحات جَديدَة تُحاوِلُ أن تفتحَ ثغرةَ أملٍ في الجدار المَسْدود، فتُعيد البَسْمةَ والتَّفاؤُلَ بالشِّفاء للكَثير من المرضى الذين ينتظرون صَنيعَ الطبِّ الواعد فيهم. ومن هــنا يَأْتي هذا الفَتْح الرَّائع والواعد لهذا الكتاب الذي نُقدِّمه إليك أخي القارئ، طَبيباً كنت أم مهتماً أم مَريضاً أم مطَّلعاً أم شَخْصاً مُثَقَّفاً، حيث يضمُّ مَتْنُ الكتاب "*التحــسُّس وكيفية التخلص منه*" أَلْفباءَ هذا الفَتْح الجَديد. وهو عِلْمٌ ليس دَخيلاً علــى الطبِّ ولا مُناهضاً له، بل وُلدَ من رَحمه وعاش بين أَكْنافه؛ ولكنَّه يُحاوِل الــبحثَ بشَكْلٍ أعمقَ في أَسْباب الأمراض وآلِيَّاتها مُسْتَنداً إلى الحَقائق والدِّراسات الطبِّــية. ولقــدْ وَجَدَتْ هذه المدرسَةُ الطبِّية أنَّ التحسُّسَ، مهما كان نَوْعه، هو الــسَّبب في الكَثير من الأمراض المُسْتعصيَة التي نُصاب بها؛ وبناءً على ذلك تُحاوِل التعــرُّف إلى نَمَــط هذا التحسُّس وأسبابه، ومن ثَمَّ إعادة برمجة الدِّماغ والجهاز المناعي لتحقيق استجابة مُفيدَة وصحِّية، بدلاً من التَّفاعلات التحسُّسية الضارَّة التي تُؤَرِّق حَياتنا وأوقاتنا.

والأمــلُ مَعْقودٌ على أن يُقَدِّمَ هذا الكتابُ الفائدةَ المُرجوَّة منه، وأن يُشكِّلَ بارقــةَ رجاء لكلِّ الأطبَّاء والدَّارسين والمهتمِّين والمَرْضى، وأن يُمثِّلَ لبنةً جديدَة في صَرْح المكتبة الطبِّية العربية الثقافيَّة والتخصُّصية في آنٍ معاً.

الدكتور حسَّان أحمد قمحيَّة

حمص 7 أيلول 2007م

الفصل الأوّل

ما هيَ الأرجيَّة أو التحسُّس؟

أُدْخِلَتْ كارولين المستشفَى 12 مرَّة على مدى 10 سنوات، وبقيت في كلّ مرَّة ما بين بضعة أيّام إلى أسابيع بسببِ عوارض صَرْعيَّة Seizure episodes أو التهاب القصبات Bronchitis أو نوبات ربويَّة حادَّة Acute asthmatic attacks أو نوبات متكرِّرة من الالتهابِ الرئوي Pneumonia. وكانت صحّتها تتحسَّن لعدَّة أشهر بعد الاستشفاء Hospitalization؛ غيرَ أنّها في الوقت الذي كانت تستعيد فيه قوَّهما، تعودُ بها نائبةٌ (عارضة) أخرى من الربو أو الالتهابِ الرئوي إلى المستشفى. ولم تستطِعْ الموسيقارَةَ الموهوبَة كارولين أن تعملَ أو تعزفَ على آلة موسيقية حتى بشكل نشاطٍ متفرِّغ (وقت الفراغ)، فقد أجبرَتْ على أن تكون عاجزةً عن ذلك.

كانت قد جرَّبَتْ كارولين كلَّ شيء يمكن التفكيرُ به لإنهاءِ معاناتها. وقد تخلَّى العديدُ من الأطبَّاء في الطبِّ العَام عن محاولةِ مساعدتها منذ زمنٍ بعيد؛ وكانت قد زارَتْ اختصاصياً في الطبِّ الباطني والأعصاب وفي الجرَاحة الوعائيَّة وفي الرئتين، وأربعةَ أطبَّاء على الأقل متخصِّصين في معالجةِ الأرجيَّات (التحسُّس) Allergies من منظورٍ غربي. وكانت قد خضعَتْ لكلِّ إجراء تشخيصي معروف في الطبِّ المعاصر تقريباً؛ كما أنّها خضعَتْ حتَّى لتقييم طبِّي نفسي بناءً على نصيحةِ أحد الأطبَّاء. ومع ذلك، بقيَ الصُّداعُ المستمر موجوداً، فضلاً عن أعراض الربو والآلام العَضَليَّة والمَفصليَّة والنوبات الصرعية النمط والسُّعال الجاف المستمر والتَّسْتيل الأنْفِي الخَلْفي Postnasal drip (تَقَاطُر المُفْرَزَات خَلْفَ الأنف) والإسهال المُزْمِن والعدوى المثانيَّة والعدوى بالخمائر Yeast infection والتبوُّل المتكرِّر وخَلَل القراءَة Dyslexia والتَّوَهان (اضطراب التوجُّه) Disorientation والإعياء الذهني والجسدي المُفْرِط.

هذه هي قصَّةُ شخص حقيقي يعاني، مثله مثل الكثير من الآخرين حولنا، من الأعـــراضِ المُحْبِطَة والمُزعِجَة للتحسُّس (الأرجيَّات)؛ ولا تؤدِّي هذه الأعراضُ إلى التـــشويش والخيبَة عندَ المَرضى وأطبَّائهم فحسب، بل تُسبِّبُ كرباً كبيراً لأسرهم ومُدَرائهم أيضاً.

إنَّ حقائقَ قصَّة هذه الحالة الفعْليَّة نموذجيةٌ وشائعة تماماً؛ فالجرعاتُ المكثَّفة من الكورتيـــزون Cortisone والمُـــضادَّات الحيويَّة Antibiotics التي تَلقَّتها كارولين خـــلال استـــشفائها أدَّتْ إلى تفريجٍ مؤقَّت وأحياناً دائم من أعراض التحسُّسِ في أغلبـــيَّة المرضـــى المتحسِّسين، لكنَّ احتمالَ النُّكْس يبقى قريباً. كما أنَّ التأثيرات الجانبيَّة للكورتيزون والأدوية الأخرى المُضادَّة للتحسُّس (الأرجيَّة) Antiallergenic medicines يـــزيدان خطـــرَ أمراض القلب والسمنة Obesity واضطرابات المفاصلِ والـــوجه البَدْري Moon-face (تبدُّل (تشوُّه) مؤقَّت ناجم عـــن التفاعلات التحسُّسية - الأرجيَّة - تجاه الكورتيزون الموصوف للتقليلِ من الأعراض التحسُّسية الأصليَّة).

الأرجيَّةُ (التحسُّسُ) Allergy هيَ استجابةٌ جسديَّة وفيزيولوجيَّة و/أو نفسيَّة ضارة عندَ الفرد تجاه مادَّة أو أكثر تُدْعَى المُستَأرِجات (مولِّدات التحسُّس) Allergens أيضاً.

تعريفُ الأرجيَّة

الأرجيَّةُ Allergy حَالةٌ من التحسُّس غير المألوف عند الفرد تجاه مادَّة أو أكثر في بيئة عيشه، قد تكونُ غيرَ ضارَّة بـــل حـــتى مفيدة لمعظمِ الأفراد الآخرين؛ وبكلمة أخرى، الأرجيَّةُ هيَ اضطراب في توازن الطاقة Energy imbalance بـــينَ الطَّاقـــة الكهرمغنطيسيَّة Electromagnetic energy للشخص والمادَّة المسبِّبة لتفاعلاتٍ جسديَّة وفيزيولوجيَّة و/أو نفسيَّة غير مرغوبَة في جسمه.

واستناداً إلى المبادئ الطبِّية الشرقية، تُمَثِّلُ حالةُ ين - يانغ Yin-Yang state الـــتوازنَ التَّام لأشكال الطَّاقة. ويؤدِّي أيُّ اضطرابٍ في (حالة ين - يانغ) إلى فرق في الطاقة Energy difference. فأيُّ اضطراب من هذا القبيل في حالة ين - يانغ يُسبِّب عَدَمَ الاتِّساق Disharmony؛ وعَدَمُ الاتِّساق هذا هو الأرجيَّة.

الأرجيَّةُ حَالةٌ وراثيَّة: أي الاستعداد أو الميل الأرجي Allergic predisposition موروثٌ، لكنَّ الأرجيَّةَ نفسَها لا تظهر حتَّى مرحلة متأخِّرة نوعاً ما (إلا فيما بعد)؛ فعمرُ بَدْء الحالة الأرجيَّة (التحسُّسية) يعتمد على درجة الوراثة. وكلَّما اشتدَّ العامل الوراثي، كان البدءُ المتوقَّع أبكرَ في الظهور. ولقد بيَّنَتْ الدراساتُ أنَّه عندما يكون لــدى كلا الوالدين أرجيَّة أو تَحَسُّس، يُبْدي 75-100٪ من ذرِّيتهم تفاعلاً تجاهَ المُــستَأرجات نفــسها؛ أمَّــا عــندما لا يبدي أيٌّ من الوالدين تحسُّساً تجاه هذه المُــستَأرجات، فإنَّ احتمالَ حدوث الأرجيَّة عندَ الذُّريَّة ينقصُ بشكلٍ ملحوظ إلى أقل من 10٪. ويعاني معظمُنا من مَظاهِر أرجيَّة بدرجاتٍ مختلفة بسَببِ المستويات المختلفة للوراثة الوَالديَّة Parental inheritance.

وتبقــى الذريَّةُ في بعض الحالات تعاني من عددٍ من الأرجيَّات منذ الولادة، حتَّــى عندما لا يكون لدى الوالدين مثلُ ذلك؛ وتوجدُ احتمالاتٌ مختلفة في مثل هذه الحالات:

قــد يكــونُ الوالدان عانَيَا من مرضٍ أو حالة خطيرة، كأن يكونا قد أُصيبا بالملاريــا Malaria قبلَ أن يولدَ الطفلُ، الأمر الذي سَبَّبَ تبدُّلاً في الرَّواميز الجينيَّة (الوراثــيَّة) Genetic codes. كمــا قد تكونُ الأمُّ الحامل تعرَّضَتْ لمواد ضارَّة: إشــعاع (الأشعَّة السينيَّة)، مواد كيميائيَّة (أمٌّ مرتقبَة تناولت الكثير من الكافيين أو الكحول أو الأدوية أو المُضادَّات الحيويَّة)، سموم نتيجة لمرضٍ ما (عدوى بالمكوَّرات العقْديَّــة Streptococcal infection كمــا في التهاب الحلق بالمكوَّرات العقْديَّة Strep-throat أو الحصبة Measles أو الحُماق Chicken pox)؛ ويمكن أن تَكونَ الأمُّ الحامــل أيضاً قد عانت من رضوض انفعاليَّة شديد (صدمات عاطفيَّة). وقد يكون الوالدان عانيا من سوء تغذية Malnutrition شَديد (لم يتناولا ما يكفي من الطعام أو لم يستفيدا منه بسبب سوء الامتصاص أو الأرجيَّات)، وربَّما يؤدِّي ذلك إلى تعــرُّض المضغة النَّامية Growing embryo إلى طفرة خلويَّة Cell mutation خلال تخلُّقها (نمائها) في الرحم. والخلايا المتبدِّلةُ لا تنقلُ الرواميز الجينيَّة الأصليَّة أو لا تــدخل في تخلُّــق طبيعي؛ ولذلك، تضطربُ وظيفةُ الأعضاء والنُّسُج التي من المُفتــرَض أن تــتخلَّقَ من الخلايا المصابة، وقد يكون ذلك بسبب عوامل انفعاليَّة (نفسيَّة) واضطرابات في التوازن محرَّضَة بالكرب Stress-induced imbalances.

ويُقدَّرُ بأنَّ 50٪ من الناس في العالم يعانون من الأرجيَّات (التحسُّس)؛ غير أنَّ هذه التقديرَ يبقى تقديراً فقط نتيجة الاختلاف في تعريف الأرجيَّات بين الباحثين، فليس هناك تعريفٌ نوعي للأرجيَّة مُتَّفَقٌ عليه عالمياً؛ فإذا رغبَ الباحثون في الطبِّ بتوسيع رؤيتهم للأرجيَّات لتشملَ فرط التحسُّس Hypersensitivity وحالات عدم التحمُّل Intolerances والتفاعلات المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE وغير المُتَوَاسطَة به، نستطيعُ التعرُّفَ بوضوح إلى النسبة الهائلة من الذين يعانون من الأرجيَّة والتي تزيد على 90٪.

ويسألُني الكثيرُ من المهنيين في الطبِّ والمرضى السؤالَ نفسَه: "هل تعالجين الأرجيَّات الحقيقيَّة أم حالات التحسُّس فقط؟" أقولُ: غالباً ما تتداخل أعراضُ التحسُّس وفرط التحسُّس وعدم التحمُّل (التفاعلات المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE) والأرجيَّات (التفاعلات غير المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE) وتشخيصها ومعالجاتُها مع بعضها البعض. ويمكن اختبارُ كلٍّ من حالات عدم التحمُّل والأرجيَّات، وبدرجات مختلفة، باختبارات الاستجابة العضليَّة Muscle Response Testing (MRT)؛ ففي حالة الأرجيَّة، يُلاحَظ ضعفُ العضلة المُختَبرَة خلال القيام باختبارات الاستجابة العضليَّة، بينما تظهرُ مقاومةٌ قويَّة في العضلة المُختَبرَة خلال القيام بهذه الاختبارات عندما لا توجدُ أرجيَّة. وقد أثبتَ "Naeter" (طُوِّرَ من الموقع الإلكتروني "Startechhealth.com") كفاءةَ اختبارات الاستجابة العضليَّة بحسب NAET (طرائق إزالة الأرجية (التحسُّس) بحسب نامبودريباد) في الأرجيَّات، وهو جهازٌ جلدي كهربي مُحَوْسَب غير باضع تبيَّنَ أنَّه فعَّالٌ في كشف فرط التحسُّس وعدم التحمُّل والأرجيَّات المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE وغير المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE عندَ الذين يعانون من الأرجيَّة؛ ويمكن معالجةُ جميع هذه التفاعلات الأرجيَّة بنجاح والتخلُّص منها حسب طريقة NAET. وسنشرح كلاً من MRT وNAET بالتفصيل في الفصل السَّابع.

لقد أتى المعنى الحرفي للأرجيَّة Allergy من الكلمة اليونانيَّة *Allos* التي تُرجمَت إلى *تبدُّل التأثير أو الفعل* *altered action* أو التفاعل Reaction بمعنى آخر؛ وكانَ أوَّلُ من اقترحَ مصطلح الأرجيَّة عام 1906 هو طبيب الأطفال

النمـــساوي كليمنس فون بيركت (1874-1929) Clemens Von Pirquet الذي تعامـــلَ بـــشكل مُكثّف مع سُلّ الأطفال، فدرسَ الجهازَ المناعي وما نسمّيه اليومَ الـــتفاعلات الأرجيَّة Allergic reactions؛ وقد كان بيركت هو من طوَّرَ اختبارَ الخَدْش Scratch test في السلّ، ويُعَدُّ هذا الاختبارَ أصلَ اختبارات الخدش الأرجيَّة التي تُجْرَى اليومَ في الكثير من العيادات. وقد ولَّدَ بيركت كلمة *الأرجيَّة Allergy* بالجمع بين الكلمتين الإغريقيتين *Allos* (altered) و*Ergion* (action or reactivity)، فأصـــبحَ المعنى الحرفي *التفاعليَّة المتبدِّلة Altered reactivity*. ويُعبِّر ذلك عن فرط تحسُّس بيولوجي Biological hypersensitivity عندَ فرد معيَّن تجاه مواد معيَّنة لا تكون ضارةً بمعظم الناس بالمقادير والظروف نفسها.

لاحـــظَ أبقْراط Hippocrates (الطبيب الإغريقي الذي يُعَدُّ "أبا الطبّ") في منتـــصف العـــام 400 قبل الميلاد - أي قبل نحو 2500 سنة - أنّ الجُبْنَ Cheese ســـبَّب تفاعلات شديدة عندَ بعض الرجال، في حين يأكله الآخرون ويتمتَّعون به مـــن دون تأثيرات تلويَّة (لاحقة) مزعجة Unpleasant aftereffects. وبعدَ 300 سنة، قالَ الفيلسوفُ الروماني لوقروطس Lucretius "ما هُوَ طعامٌ للبعض قد يكون سُمَّاً للبعض الآخر"؛ وقد اشتققْنا من هذه العبارة "لحم أحدنا سُمٌّ للآخر". وبعد، هذا تعريفُ بسيط ودقيق للأرجيَّة، مع أنّ الحالةَ لم تُميَّزْ بمثل ذلك إلاَّ مؤخَّراً جداً.

يـــؤدِّي تنـــشيطُ أو تفعـــيلُ الأضـــداد E أي الغلوبولين المناعي من النمط E Immunoglobulin type E (IgE) antibodies إلى أرجـــيَّات حقيقيَّة، غيرَ أنَّ ملايينَ الناس يعانون من أعراض أرجيَّة مختلفة يومياً وبدرجات مختلفة، من دون أن ينـــتجوا هذه الأضداد؛ ويمكن أن تُسمَّى هذه الأنماطُ من التفاعلات *بعدم التحمُّل Intolerance* أو *فرط التحسُّس Hypersensitivity*.

عندما يتعرَّضُ الجسمُ لما يَعتقَد الجهازُ المناعي الطبيعي أنّه مادةٌ غريبة وخطيرة، يقـــوم على الفور بإطلاق وسائط كيميائيَّة Chemical mediators مناسبة للحالة بهـــدف اعتـــراض الـــتفاعل الأرجي Allergic reaction؛ ويسيطرُ الجسمُ على المُـــستَأرِج Allergen (المـــادَّة المسبِّبة للأرجيَّة) خلال ثوانٍ من دون أن يُسبِّبَ أيَّةَ أعـــراض مَرَضـــيَّة واضحة عندَ الشخص. لكن، عندما يدركُ الجهازُ المناعي أنَّ ما

ينبغـــي أن يكـــونَ مواد غير ضارَّة هو عناصر دَخيلة خطِرَة، ويُنبِّه إنتاجَ الأضداد للدفاع عن الجسم، لا تسير الأمورُ بشكل مُرْضٍ كما هي عليه الحالُ في الشخص الذي يتصفُ بجهاز مناعي طبيعي؛ وهُنا، يُطلق التماسُ الأوَّل مع المُسْتَأرِج الخطوةَ الأولى للـــتفاعل الأرجـــي (التحسُّسي) داخلَ الجسم، فيوقظ الجسمُ قواه الدفاعيَّة اســـتجابةً للإنـــذار الـــذي تلقَّاه من الغازي الجديد، ويُنتِج على الفور القليلَ من الأضداد ويُخزِّنها في مستودَع لاستعمالها مستقبلاً.

لا يُنتِج التماسُ الأوَّل أو التَّحْسِيس البَدْئِي Initial sensitization الكثيرَ من الأعـــراض عـــند معظـــم الناس عادةً؛ ولكن، يوقظ الجسمُ خلال التعرُّض الثاني للمُـــسْتَأرِج الأضـــدادَ المُنتجَة سابقاً حتى تقوم بالتأثير، ممَّا يقود إلى أعراض أكثر وضوحاً؛ فإذا كان لديك جهازٌ مناعي قوي، قد لا يؤدِّي التعرُّض الثاني إلى الكثير مـــن الأعراض المُزْعِجَة أيضاً، غير أنَّ الجهازَ المناعي المُهدَّد غالباً ما يبدأ في التعرُّض الـــثالث بفعلٍ جَاد لإنتاج كميات هائلة من الأضداد لمقاومة الغازي، الأمر الذي يُسبِّب ما ندعوه التفاعلَ الأرجي.

توجد أنماطٌ مختلفة من الغلوبولينات المناعيَّة Immunogiobulins التي ينتجُها الجـــسمُ في حالات مختلفة كآلية دفاعيَّة طبيعيَّة هدفها حماية الجسم؛ وتشتملُ بعضُ هذه الأنماط المعروفة على:

IgE – هـــو الـــضدُّ المـــسؤول عـــن فَـــرْطِ التَّحَـــسُّسِ العاجـــل Immediate hypersensitivity والتفاعلات في الجسم عندما يكون بتماس مع مُسْتَأرِج.

IgA – يُنتَجُ هذا الضدُّ عندما ترتبطُ التفاعلاتُ بالأغشية المخاطية.

IgD – يوجد على سطحِ الخلايا البائيَّة B-cells.

IgG – يُدعَـــى أيضاً الغاما غلوبولين أو الغلوبولين غامَّا Gammaglobulin، وهـــو يؤدِّي إلى تفاعلٍ آجل أو متأخِّر، مع أعراض يستغرق ظهورُها ما بين بضع ســـاعات و3–4 أيَّـــام. ويُعَدُّ IgG الضدَّ الرئيسيَّ في الدم الذي يقي من الجراثيم والفيروسات.

IgM – هو أوَّلُ ضدٍّ يظهر خلال الاستجابة المناعيَّة.

لا تحـــصلُ عندَ بعض الناس إلاّ الأرجيَّات المُتَوَاسطَة بالغلوبولين المناعي IgE فقط، حيث يمكن أن توجدَ الأضدادُ IgE في العينة الدمويَّة؛ بينما يكونُ لدى أناس آخرين أكثرُ من ضدٍ واحد في دمهم، وذلك حسب عددِ المُستَأرِجات التي تفاعلوا معها في الماضي.

يمكن أن يتجلّى التفاعلُ الأرجي بدرجات مختلفة من الحكة الخفيفة إلى الشديدة أو الطفح أو الشَّرَى أو التورُّم في أيِّ مكانٍ من الجسم، ولكنَّ أكثرَ المناطق إصابةً الجلدُ والعيـــنان والأنف والحلق والفم والمستقيم والمخاطية المهبليَّة. كما قد تصيبُ الأرجيَّةُ المـــريضَ بـــشكلٍ جهازي (شامل الجسم كله)، فتُدعَى الصدمةَ التأَقيَّة (الاستهدافية) Anaphylactic shock أيـــضاً. وقد تصيبُ الصدمةُ التأقيَّة بعضَ الأعضاء أو تصيبها جميعاً في الوقت نفسه، ممَّا تسبِّب أعراضاً جهازيَّة أو مَجْموعيَّة بَالغة تظهر بشكل آلام حـــادَّة في الرأس والبطن والصَّدْر؛ كما يمكن أن تؤدِّي إلى تورُّم اللسان والحلق، الأمر الـــذي يقـــود إلى تضيُّق وصعوبات تنفُّسية، أو نقصٍ جزئي في الدوران الدموي ممَّا يُـــسبِّب انخفـــاضَ ضغط الدم وتسرُّعَ القلب وضعفَ النبض أو غيابه تماماً. وتشتملُ الأعـــراض الأخرى التي نشاهدها على نقص حرارة الجسم، مما يؤدِّي إلى برودة الجلد ورطوبته، وعلى الشعور بالنَّوافض[1] (قشعريرة) Chills والبرودة الداخليَّة والشحوب وتدحـــرج العيـــنين والإحساس بالخوف والحمَّى وفَقْد الاستجابة والدوخة والغثيان والإسهال ونوبة هلَع والإغماء، وعلى الموت أحياناً، وذلك بسبب الانهيار الجهازي.

عـــندما يسمعُ الكثيرُ من الناس، بما في ذلك بعض المهنيين الصحِّيين، بكلمة "أرجـــيَّة أو تحسُّس" يفكِّرون بسيلان الأنف والعُطاس والشرى، وربَّما بالربو أو حُمَّـــى الكـــلأ Hay fever. وتكون التفاعلاتُ متوقَّعةً عند المُصَابين بالأرجيَّة في بعض الحالات، لكن لا يمكن توقُّعها مطلقاً عندَ البعض الآخر؛ كما قد تختلفُ هذه الـــتفاعلاتُ اختلافاً جذرياً، وتظهر بشكلٍ غير متوقَّع، ممَّا يجعل التشخيصَ مُحيِّراً، والمعالجـــةَ المسبقَة مستحيلة تقريباً. ومن اللافت للنظر أنَّ عدداً متزايداً من الأطبَّاء والباحـــثين في الطـــبِّ يـــرونَ أنَّ العواملَ الأرجيَّة قد تساهم في معظم الأمراض والاضطرابات الصحِّية.

---

(1) حمَّى مترافقة برعدة.

واستناداً إلى الإحصائيَّات التي أعلنتها الكلِّيةُ الأميركيَّة للأرجيَّة والربو والمناعيَّات American College of Allergy، Asthma and Immunology (ACAAI) في كانون الثاني/يناير 1999، يعاني نحو 40-50 مليون أميركي من شكلٍ ما من الأرجيَّة، ويُبْدي 1-2٪ فقط من جميع البالغين أرجيةً نحو الأطعمة أو المُضافات الطعاميَّة Food additives. كما يُظْهِرُ 8٪ من الأطفال دون السادسة من العمر تفاعلاً ضاراً Adverse reaction تجاه الأطعمة المتناوَلَة؛ وتبيَّن أنَّ 2-5٪ منها فقط هو من نوع الأرجيَّات الطعاميَّة.

وممَّا لا شكَّ فيه أنَّ هناك العديدَ من الأرجيَّات غير المُشخَّصَة والتي تختفي وراءَ كَمٍّ وافر من المشاكل الصحِّية المستمرَّة أو العالقَة عندَ مرضى غير متوقَّعين في جميع أنحاء العالم. ويُثبِتُ ما جمعتُه من الأبحاثُ والخبَرات خلال ممارستي لتخصُّصي في الأرجيَّة أنَّ جُزْءاً فقط من الأرجيَّات يُشخَّصُ بشكل منتظَم بإجراءات التشخيص الطبِّي التقليديَّة. ويعتمدُ استِنْتاجي على خبرة 15 سنة وعلى آلاف القصص المَرَضيَّة، ليس في ممارستي وحسب، بل في ممارسة آلاف الأطبَّاء الذين درَّبتُهم على طريقة NAET أيضاً. وتجعلُ هذه التفاعلاتُ الذين يعانون منها وأحبَّاءهم في لحظات وأيام عديدة مملوءة بالقلق، وقد يدومُ ذلك في بعضِ الحالاتِ شهوراً أو أكثر. وقد يشكُّ الممارسُ في معرفته وقدرته على ممارسة الطبِّ، أو يُصَاب بالخيبَة تجاه هذه الحالة، ويطرح "تشخيصاً ككبش فداء Scapegoat diagnosis" مثل *الفيروسي* أو *المُتعَذِّر البُرْء (العُضال) Incurable* أو *الوراثي* أو *الغريب* أو *المجهول السَّبب Idiopathic* أو *النَّفسي الجَسَدي Psychosomatic*؛ ويؤدِّي هذا التشخيصُ إلى رضا عابر عندَ المريض وبعض راحة البال المؤقَّتة عندَ الطبيب؛ ولكنَّ هذه النتيجةَ لن تدوم طويلاً عند كلا الطرفين.

وتتمثَّلُ الحقيقةُ المريعة في أنَّه يندرَ أن تكونَ هناك أمراضٌ أو اضطرابات بشرية لا تُسَاهِمُ فيها العواملُ الأرجيَّة بشكل مباشر أو غير مباشر؛ فكلُّ مادة تحت الشمس، بما في ذلك أشعَّة الشمس نفسها، قد تسبِّب تفاعلاً أرجياً عندَ أيِّ شخص. وبكلمة أخرى، يمكن أن تتحسَّسَ لأيِّ شيء تصبح في تماسٍ معه؛ فإذا بدأتَ بتحرِّي الناس من حولك - حتَّى ما يُقال عنهم إنَّهم أصحَّاء - ستجد أرجيَّاتٍ خفيَّة كعامل مسبِّب في جميع الاضطرابات الصحِّية تقريباً.

وبالنسبة إلى أولئك الذين بالكاد تكونُ حياتهم مضطربةً نتيجة إزعاجِ التفاعل الأرجي (التحسُّس)، يؤدِّي تناولُهم لمضادَّات الهيستامين البسيطة Antihistamine remedies أو العلاجـــات الموضعيَّة إلى تفريجٍ مؤقَّت إلى أن يمضي فصلُ (موسم) الأرجيَّة الخاص؛ أمَّا الذين يتهدَّد حياتُهم خطرٌ دائم، فتكونُ المعالجةُ المناعيَّة المديدة Long-term immunotherapy أو التجـــنُّبُ الـــتام هما الأمل الوحيد الذي يتيسَّر للطبِّ التقليديِّ لتمكينه من المواجهة حتَّى الآن. وتُعَدُّ المعالجةُ المناعيَّة بالطبع مكلفةً جداً ومستهلكة للوقت، ولا تخرجُ بنتيجة مُرْضِيَة غالباً، حيث يعودُ معظمُ الناس في نهاية المطاف إلى حرمان أنفسهم من أشياء كثيرة في الحياة تجلب لهم البهجةَ والمتعة والإنجـــاز طـــوالَ حياتهم. ومن الشكاوى الشَّائعة *"لقد سيطرت الأرجيَّات على حياتي"*، و*"إنَّ أكثرَ الأشياء التي أودُّ أن أسْعَدَ بها هي أكثر الأشياء التي أتحسَّسُ تجاه معظمها"*.

وحتَّـــى مـــع العُـــزلة التامَّة عن المُستَأرِجات المتوقَّعة، لا تكون هناك ضَمَانةٌ لتمكُّن مرضى الأرجيَّة من البقاء بعيداً عن كلِّ حالة وتفاعل تَحسُّسي؛ فمع تقدُّمِ العلْـــم والتكنولوجـــيا، تغيَّرَتْ أنماطُ حياتنا المعاصرة بشكلٍ ملحوظ، وأصبحَتْ المُنـــتَجاتُ الجديدة - التي تمثِّل مُستَأرِجات متوقَّعة لدى الكثير من الناس - تتطوَّر كلَّ يوم؛ كما تحسَّنَتْ نوعيَّةُ الحياة، لكنَّ المُنجزات العلميَّة أصبحت أكثرَ عبئاً على بعض المرضى المصابين بالأرجيَّة.

ونحـــنُ لا نـــستطيعُ أنْ نـــتجاهلَ حقـــيقة أنَّنا نتحرَّك ضمنَ القرن الواحد والعشرين، حيث ستكونُ التكنولوجيا أكثر سيادةً من اليوم؛ ولن يكون هناك شيءٌ خاطئ مع التكنولوجيا. وفي الواقع، لقد جعلت التكنولوجيا المعاصرة أنماطَ حياتنا أفـــضلَ مـــن ذي قـــبل، لكـــن يجب أن يجدَ مريضُ الأرجيَّة السُّبُلَ للتغلُّب على الـــتفاعلات غير الملائمة (الضارة) تجاه المواد الكيميائيَّة والمُستَأرِجات Allergens الأخـــرى الـــتي تُنتجها هذه التكنولوجيا لكي يتمتَّعَ بالعالم الجديد. ومع أنَّ ذلك يحتاجُ إلى سلسلة من المعالجات المفصَّلَة، لكنَّ طريقةَ NAET تقدِّم منظوراً للتفريج إلى الـــذين يعانون من تفاعلات أرجيَّة مستمرَّة من خلال إعادة برمجة الدماغ نحوَ الـــصحَّة الكاملـــة. ونحن نستطيعُ إعادةَ تشغيل Rebooting جهازنا العصبي، مثل

استـــئناف تـــشغيل الحاسوب تماماً، من خلال NAET، والتغلُّبَ على التَّفاعُلاتِ الضارة Adverse reactions للدماغ والجسم.

وفي رأيـــي، من المؤكّد أنّه من الأفضل التغلُّبُ على الألم والمعاناة المستمرَّين بدلاً من الإذعان أو السعي إلى "قَتْل المَرْحَمَة Mercy killing".

ولفَهْمِ NAET، لا بدَّ من بعضِ الفهم للدماغ Brain ووظائفه؛ وتتوفَّرُ كتبٌ كـــثيرة عن موضوع الدماغ في المكتبات العامَّة والمكتبات الصغيرة. ولكنَّنا سنقدِّم مـــدخلاً موجزاً عن الوظيفة الدماغيَّة المرتبطة بطريقة NAET. ويمكن الرُّجُوعُ إلى المراجع الكبيرة للوقوف على مزيدٍ من المعلومات.

الدّماغُ والجهازُ العصبي

تُعَدُّ دراسةُ الجهاز العصبي Nervous system موضوعاً معقَّداً حتى بالنسبة إلى طلبة العلوم العصبيَّة؛ ولا أتوقَّعُ أن يفهمَ كلُّ قارئ جميعَ المعلومات المُدرجَة لاحقاً عـــن الجهاز العصبي ووظائفه. ولكن، لنحاول استعراضَ العلاقة بين الجهازِ العصبي وإحدى وظائفه – الاستجابة المناعيَّة Immune response.

حتَّى نفهمَ الجهازَ العصبي، يجب أن نعرفَ تَنْظيمَه Organization وآليَّةَ التواصل Mechanism of communication وسُبُل انتقال الإشارة Signaling pathways.

التَّنْظيم

يتكوَّنُ الجهازُ العصبي من الجهازِ العصبي المركزي Central nervous system والجهـــازِ العصبي المحيطي Peripheral nervous system؛ ويُعَدُّ النُّخاعُ الشوكي (الحبل الشوكي) Spinal cord والدِّماغ Brain مُكَوِّنَيْ الجهازِ العصبي المركزي.

يمكن تقسيمُ الدِّماغ إلى ستة أجزاء رئيسيَّة:

1. البصلة Medulla.
2. الجسْر Pons.
3. المُخَيخ Cerebellum.
4. الدِّماغُ المُتَوَسِّط/المِهَاد Midbrain/Thalamus.

5. قشْرَةُ المُخ Cerebral cortex.

6. نصْفا الكُرَةَ المخية Cerebral hemispheres.

ويكَونُ الدِّماغُ هو مركز التحكُّم المسيطر على الجسم، وهو يتلقّى باستمرار معلوماتٍ من الألياف العصبيَّة الحسِّية Sensory nerve fibers عن الظروف داخلَ الجســم وخارجه؛ ويقوم بتحليلٍ سريع لهذه المعلومات، ثُمَّ يرسل رسائل تتحكَّمُ بوظائف الجسم وأفعاله؛ كما يخزِّنُ جميعَ المعلومات عن التجارب السابقة، ممَّا يجعل التعلُّم والتذكُّر ممكناً. ويعدُّ الدماغ مصدرَ الأفكار والمزاج والانفعالات (العواطفِ) أيضاً.

استكشافُ الدّماغ عبر السنين (التاريخ)

كـــانَ يعـــتقد، قـــبلَ عصرِ المِجْهَر المُرَكَّب Compound microscope، أنَّ النسيجَ العصبي يعمل عملَ الغدَّة؛ ففي بداية القرن الأوَّل، افترضَ الطبيبُ اليوناني جاليـــنوس Galen أنَّ الأعـــصابَ تنشرُ نوعاً خاصاً من السائل المُفْرَز من الدِّماغ والـــنُّخاع إلى محـــيط الجسم؛ وفي القرن الثامن عشر، أظهرَ المِجْهَرُ البنيةَ الحقيقيَّة لخلايـــا النسيج العصبي؛ ومع ذلك، لم يصبحْ النسيجُ العصبي موضوعَ أو مادَّة علمٍ متخصِّص إلاَّ في أواخر القرن التاسع عشر، حيث قامَ كاميلو غولجي Camillo Golgi وســـانتياغو رامـــون ي كاجـــال Santiago Ramon Y Cajal بنشر الأوصافِ التفصيليَّة الأولى عن الخلايا العصبيَّة.

كـــانَ غولجـــي قادراً على رؤية العصبون Neuron تحت المجهر. وتمكَّنَ من مشاهدة أنَّ للعصبونات أجساماً خلويَّة وبروزَيْن رئيسيَّيْن، تغضُّناً Dendrite يتفرَّع مـــن إحـــدى النهايتين ومِحْواراً Axon طويلاً شبيه بالحبل في الجهة الأخرى. أمَّا رامـــون ي كاجـــال فقد تمكَّنَ من تلوين خلايا مفردَة، وبذلك أظهرَ أنَّ النسيجَ العـــصبي لـــيسَ شبكةً متواصلة، ولكنَّه شبكةٌ من الخلايا المُتَفاصلة والمتميِّزَة. وقد خـــرجَ رامـــون ي كاجال خلال عمله هذا ببعضِ المفاهيم الأساسيَّة وبالكثير من البيِّـــنات الأولى على المبدأ الذي ينصُّ على أنَّ العصبونَات المفرَدة هي عناصر نقل الإشارة الأوَّلية في الجهازِ العصبي.

بــدأ الاستقــصاءُ الفيزيولوجــي للجهــاز العصبي في أواخر القرن الثامن عــشر عــندما اكتــشفَ الطبــيبُ واختصاصيُّ الفيزياء الإيطالي لوجي غالفاني Luigi Galvani أنَّ العضلةَ الحيَّة المُستَثارَةَ والخلايا العصبيَّة يُنتجان الكهرباءَ؛ وقد ظهــرَتْ الفيــزيولُوجْيا الكَهْرَبيَّة Electrophysiology المعاصرة في القرن التاسع عــشر علــى أيدي ثلاثة اختصاصيِّين في الفيزيُولُوجْيا هم إميل دو بيوس ريموند Emil Du Bois-Reymond وجوهانــز مولر Johannes Muller وهيرمان فون هلْمولتــز Hermann Von Helmholtz؛ فقــد تمكَّنوا من أن يظهروا أنَّ النشاطَ الكَهربيَّ لخلية عصبيَّة يؤثِّر في نشاطِ أو فعَّالية الخلية المجاورة بطرق متوقَّعة.

ومــع نهايــة القــرن التاســع عــشر، خطا علْمُ الأَدْوِيَة (الفارْماكُولُوجْيا) Pharmacology خطــواته الأولى في الــتأثير في معرفتنا بالجهاز العصبي والسلوك عندما أظهرَ كلود برنار Claude Bernard في فرنسا، وبول إرليخ Paul Ehrlich في ألمانيا، وجون لانجلي John Langley في إنكلترا، أنَّ الأدويةَ لا تتأثر مع الخلايا بشكل عشوائي، بل ترتبط بمستقبلات نوعيَّة Specific receptors متوضِّعة بشكل نموذجي في الغشاء على سطح الخليَّة؛ وأصبحَ هذه الاكتشافُ الأساسَ في الدراسة الهامَّة جداً للقاعدة الكيميائيَّة للتواصل بين الخلايا العصبيَّة.

يعمــلُ الــدِّماغُ مثل الحاسوب Computer؛ فالخلايا الدماغيَّةُ تُنتِجُ إشارات كهــربيَّة، ثُمَّ ترسلها من خلية إلى خلية على طول سُبُل ومسالك تُدعى *الدارات Circuits*؛ وتتلقَّــى هــذه الدَّاراتُ الكهربيَّة المعلومات وتحلِّلها وتعالجها وتخزِّنها وتَسترجعها. ويولِّدُ الدِّماغُ إشاراته الكهربيَّة بوسائل كيميائيَّة، حيث يعتمدُ الأداءُ الوظيفي الصَّحيح للدِّماغ على عددٍ من المواد الكيميائيَّة المعقَّدة التي تنتجُها الخلايا الدماغيَّة.

يــتكوَّنُ الــنُّخَاعُ الشوكي من 31 زوجاً من الأعصاب النخاعيَّة (الشوكية) Spinal nerves؛ وتنــشأ الأعــصابُ اللاوُدِّيَّــة Parasympathetic والــودِّية Sympathetic من النُّخَاعِ الشوكي، وتسيرُ نحوَ الأجزاء المختلفة من الجسم، بما في ذلك سطوحه. وهناك مستقبلاتٌ حسِّية خاصَّة تُدعى *مُستَقْبِلات الأَذِيَّة (أو الألم) Nociceptors* تُشاهَد في بعض المناطق في النسيج المحيطي؛ وتتفعَّل هذه المستقبلاتُ

بفعـــل الضرر النسيجي المُدْرَك أو الفعْلي؛ فالمنبِّهاتُ المؤلمة للجلد أو النسيج تحت الجلـــد أو العضل تُفَعِّلُ أو تنشِّط عدَّة أصناف من مُستَقْبِلات الأذيَّة، أو النهايات المحيطـــيَّة لألـــياف مُسْتَقْبِلات الأذيَّة التي تتوضَّع أجسامُها الخلويَّة في عقد الجذور الظهـــريَّة Dorsal root ganglia. وتنتهي الألياف العصبيَّة الواردة من مُسْتَقْبِلات الأذيَّـــة Nociceptive afferent nerve fibers على عصبونات في القرن الظهري (الخلفي) للنُّخاع الشوكي؛ وتُنقَلُ معلوماتُ مُسْتَقْبِلات الأذيَّة من النخاع الشوكي إلى المهاد وقشرة المخِّ على طول خمسة سُبُل صاعدَة.

وتتوسَّـــطُ نواقلُ عصبيَّة كيميائيَّة Chemical neurotransmitters النقلَ العصبي المَشْبَكي Synaptic transmission بينَ مُسْتَقْبِلات الأذيَّة وعصبونات القرن الظهري؛ وتـــشتملُ بعـــضُ هذه النواقل العصبيَّة التي تتحرَّرُ من النهايات العصبيَّة الحسيَّة على: الببْتـــيدات العَـــصَبيَّة Neuropeptides والغلـــوتامات Glutamate والـــسِّيروتونين Serotonin والبراديكينين Bradykinin والهيستامين Histamine والبروستاغلاندينات Prostaglandins واللُّوكوتـــرينات Leukotrienes والتـــريبتوفان Tryptophane والمـــادَّة ب Substance P. وتستجيبُ العصبوناتُ Neurons في عدَّة مناطق من قشرة المخِّ بشكلٍ انتقائي لمَدْخُول مُسْتَقْبِلات الأذيَّة Nociceptive input؛ ويتوضَّعُ بعـــضُ هـــذه العصبونات في القشرة الحسِّيَّة الجَسَديَّة Somatosensory cortex. وتستطيعُ الوسائطُ الكيميائيَّة Chemical mediators أن تُحَسِّسَ مُسْتَقْبِلات الأذيَّة وتُفَعِّلَهـــا؛ فأذيَّـــةُ النـــسيج تطلق البراديكينين والبروستاغلاندينات اللذين يفعِّلان مُسْتَقْبِلات الأذيَّة؛ ويقودُ تفعيلُ هذه المستقبلات بدوره إلى تحرُّر المادَّة P التي تؤثِّر في الخلايـــا البَدِينَة Mast cells بجوار النهايات العصبيَّة الحسِّية، ممَّا يسبِّب انطلاقَ الهيستامينات ووسائط الجهاز المناعي الأخرى.

تُعـــالَجُ المعلـــوماتُ الحسِّية في الجهاز العصبي المركزي على مراحل، في نوى التَّـــرحيل التَّتابُعيِّ Sequential relay nuclei في النخاع الشوكي وجذع الدماغ والمهاد وقشرة المخ.

يتكوَّنُ نصفا الكرة الدماغيَّة (المخية) من قشرة المخِّ Cerebral cortex والعُقَد القاعديَّة Basal ganglia والحُصَيْن Hippocampus واللَّوْزَة Amygdala. وتساعدُ

العُقَــدُ القاعديَّــة على تنظيم الأنشطة الحركيَّة والحسِّية، بينما يشارك الحُصَيْنُ في تخــزين الذاكرة، أمَّا اللوزةُ فتساهم في تنسيق الاستجابات المستقلة (الأوتونوميَّة) Autonomic والصمَّاوية Endocrine على مستويات مختلفة، بما في ذلك المستوى الانفعــالي. ويمكــن تقــسيمُ قشرة المخِّ أيضاً إلى ثلاث باحات أو مناطق بحسب وظائفها:

1. *القــشرة الحــسِّية* *Sensory cortex*، وهيَ تتلقَّى رسائل من أعضَاءِ الحَوَاسِّ sense organs (العينين، الأنف، الأذنين، اللسان، الأنامل باللمس)، فضلاً عن رسائل الضغط والألم ودرجة الحرارة.
2. *القــشْرَة التَّرابُطيَّة* *Association cortex*، وهي تحلِّل وتعالج وتخزِّن المعلومات عن جميعِ المنبِّهات الداخليَّة والخارجيَّة التي تردُ من أعضاء الحواس؛ ونظراً لهذه القدرة الوظيفيَّة المتفرِّدة في القشْرَة التَّرابُطيَّة، يكون الإنسانُ قادراً على إظهار قدراته الفكريَّة العليا، مثل التفكير والتحدُّث وتخزين المعلومات عن كلِّ شيء يحصل من حوله واسترجاعها وتصحيحها واستعادتها.
3. القــشرة الحركيَّة *Motor cortex*، وهي ترسلُ الاستجابات إلى الجهازِ العصبي المحيطــي عبرَ الأعصاب النخاعيَّة (الشوكية) عن المنبِّهات التي تردُ من أعضاء الحواس؛ كما تتحكَّمُ بحركات جميع العضلات الهيكليَّة.

آليَّةُ التواصل

يحصلُ الجهازُ العصبي على المعلومات الحسِّية من المحيط، ويقومُ بتقييم أهميتها، ويعطــي الاستجابات الملائمة؛ ويقومُ الجهازُ العصبي المحيطي بترحيل المعلومات إلى الجهــازِ العصبي المركزي عبر الأعصاب الواردة Afferent nerves؛ وعندما تتولَّدُ الاستجاباتُ في الدماغ، تعودُ بها الأعصابُ الصادرة Efferent nerves إلى النُّخاع الــشوكي، ثُــمَّ إلى الجهــازِ العــصبي المحيطي. ويحملُ *المِحْوارُ* *Axon* الدَّفْعاتِ (الإشــارات) العصبيَّة Nerve impulses من جسم الخلية إلى عصبونات أخرى؛ وتــتلقَّفُ *التغــصُّناتُ* *Dendrites* هذه الدفعاتِ من محوار العصبونات الأخرى، وتــنقلها إلى جسم الخليَّة؛ ويُدعى الموضعُ الذي ينقل عنده أيُّ فَرْعٍ من العصبون

الدفعــةَ العــصبيَّة إلى فرع عصبون آخر باسم *المَشْبَك Synapse*؛ وقد يشكّل أيُّ عصبونٍ مشابك مع آلاف الخلايا العصبيَّة الأخرى.

وحدةُ نقل الإشارة

تمــثّلُ الخلايا العصبيَّة الوحداتِ الرئيسيَّةَ لنقل الإشارة Signaling units في الجهــاز العــصبي؛ فالعــصبونُ النموذجي يحوي أربع مناطق محدَّدة مورفولوجياً (شَكْلياً): جسم الخليَّة والتغصُّنات والمحوار والنِّهايات قَبْل المَشْبَكيَّة Presynaptic terminals. ويكــونُ لكلٍّ من هذه المناطق دورٌ مميَّز في توليد الإشارات وتواصلها بين الخلايا العصبيَّة.

يحصلُ الجهازُ العصبي على معلومات حسِّية من المحيط، ويقومُ بتقييم أهميتها، ويــولّد الاستجابات الملائمة؛ ويقومُ الجهازُ العصبي المحيطي بترحيل المعلومات إلى الجهــازِ العــصبي المركزي عبر الأعصاب النخاعيَّة (الشوكية) والعُقَد عندما تتولَّدُ الأوامــرُ في الدِّماغ؛ وتعودُ بها الأعصابُ نفسُها إلى النُّخاع الشوكي وإلى الجهازِ العصبي المحيطي.

عــندما تجمــعُ الــنهاياتُ العصبية الحسِّية (من المخاطيَّة الأنفية والرئة والفم والسبيل الهضمي والجلد والأنامل "رؤوس الأصابع"... إلخ) المعلومات عن مستضدٍّ مــا قــريب (مُسْتأرِج)، تنقلُ هذه المعلوماتِ عبر ألياف عصبيَّة واردة إلى الدماغ (الوِطَاء Hypothalamus والأجزاء الترابطيَّة في قشرة المخِّ)؛ ويقومُ الوِطَاءُ والأجزاءُ التــرابطيَّة في قــشرة المــخِّ بترحيلِ المعلومات عن قربِ المُسْتأرِج من بقيَّة الجسم بواســطة الإشــارات الكهــربيَّة، وينبِّهان الجسمَ بكامله. ويتيقَّظُ الجهازُ المناعي للجــسم، مــع كلِّ خلية عصبيَّة، ليستدعي القوى الدفاعيَّة؛ ونتيجةً لذلك، تبدأ الاســتجابةُ المناعــيَّة فَوْراً بتَنْبيه اللمفاويَّات Lymphocytes لتنضج وتتحوَّل إلى خلايا بلازميَّة Plasma cells، وتُنتِج الخلايا البلازميَّةُ الأضدادَ Antibodies (IgE وIgG... إلخ، مناسبة للحالة) حسب الحاجة للتعامل مع الحالة.

والمُــسْتأرِجاتُ مستضدَّاتٌ صغيرة تحرِّض عادةً استجابةَ الضدِّ IgE؛ وتدخلُ هــذه المستــضدَّاتُ الجسم بجرعاتٍ صغيرة جداً في العادة، وذلك بالانتشارِ عبرَ

الـــسطوح المخاطيَّة، ومن ثَمَّ تثير استجابةً مناعيَّة. ويرتبطُ الضدُّ IgE النوعي المُنتَج استـــجابةً للمُسْتأرِج بالمستقبلة العَالية الأُلْفَة High-affinity receptor لهذا الضدِّ علـــى الخلايـــا البديـــنة والقَعْدَات Basophils واليوزينيَّات المنشَّطة Activated eosinophils، وقـــد يتـــضخَّمُ إنتاجُ IgE بفعْل هذه الخلايا. ويتأثَّرُ الميلُ إلى فرط إنـــتاج IgE بعـــوامل وراثيَّة وبيئيَّة. وعندما يُنتَجُ IgE استجابةً للمُسْتأرِج، تحرِّض عـــودةُ التعـــرُّض له استجابةً أرجيَّة. ويثيرُ المُسْتأرِجُ تفعيلَ الخلايا البدينة المرتبطة بالـــضدِّ IgE في النسيج المكشوف، ممَّا يؤدِّي إلى سلسلةٍ من الاستجابات المميِّزَة للأرجيَّة.

ونفتـــرض أنَّ NAET تـــتدخَّل هنا، وتوقف الاستجابةَ المناعيَّة، ممَّا يقودُ إلى عـــدم حـــدوث التفاعلِ الأرجي المتوقَّع؛ وليس ذلك وحسب، بل تكونُ المعالجةُ بحـــسب NAET قـــادرةً علـــى تغيير خواص المنبِّه السابق إلى منبِّه جديد مختلف الإشارة، ويتمثَّلُ ذلك بتنبيه الأعصاب الواردة والصادرة الخاصة ومستقبلات الأذيَّة في عقد الجذور الظهريَّة عندما يكونُ جسمُ الشخص بتماس مع المُسْتأرِج؛ وتحملُ المنبِّهات المتبدِّلة معلوماتٍ جديدةً عن المستضدِّ عبر المشابك إلى المناطق الملائمة من قشرة المخِّ. ويقومُ الدماغ بدوره بترحيل استجابته الخاصَّة بهذه المعلومات الجديدة إلى كـــلِّ خلـــية في الجـــسم؛ وبذلك، تتعطَّلُ الاستجابةُ المناعيَّة المنشَّطة سابقاً أو تُـــستْبدَل بإشـــارة مرحَّلة من جديد، وهكذا تتحوَّلُ المادَّةُ الضارَّة المُدركَة سابقاً بكفـــاءة إلى مادَّة أخرى يراها الجهازُ العصبي غير ضارة نسبياً. ولقد لوحظَتْ هذه العملـــيَّةُ في الكـــثير مـــن المرضى، حيث يبدون استجابةً سريعة غير أرجيَّة عندما يتعرَّضون من جديد للمادَّة السابقة المؤذية.

لقـــد أظهـــرَتْ خـــبرتُنا حتى هذا التاريخ أنَّ مستويات الضدَّيْن IgE وIgG تـــستغرقُ شـــهوراً حتى تنخفضَ إلى مستويات متدنِّية عندَ إعادة الاختبارات على مستضدَّات نوعيَّة، وهذا يشبه تماماً ما توصَّلَ إليه اختصاصيُّو الأَرَجيَّات التقليديُّون Traditional allergists، حـــيث لاحظوا أنَّ الأشخاصَ الذين يفقدون التفاعليَّةَ Reactivity تجاه بعض المُسْتأرجات التي سبَّبت إيجابيةً في الدراسة المُزْدَوجَة التَّعْمِيَة والمـــضبوطة بالشواهد للتحدِّي بالطعام Double-Blind Placebo Controlled

Food Challenges (DBPCFC's) خــلال الطفــولة، سيستمرون في أن يكون عــندهم إيجابيَّةُ الاختبارات الجلديَّة لهذه المُسْتأرجات زهاء سنتين بعد أن أصبحَت تلك الدراسةُ سلبيةً.

تشتملُ NAET على كامل الدّماغ وشبكته من الأعصاب، حيث تعيد برمجة الدماغ بمَسْح الذاكرة الضارَّة السابقة فيما يتعلّق بالمُسْتأرج، وتطبع ذاكرةً جديدة مفيدة مكانَها.

الانفعالاتُ (العواطف)

يعودُ تاريخُ الاستقصاء النفسيِّ للسلوك إلى بدايات العلم الغربي وإلى الفلسفة اليونانــيَّة الكلاسيكيَّة؛ وقد أُعيدَتْ صياغةُ العديد من القضايا الأساسيَّة في السلوك الاستقــصائي المعاصر، لا سيَّما من ناحية الإدراك، لاحقاً في القرن السابع عشر، أوَّلاً مــن قِــبَل رينيه دِسْكارتز Rene Descartes، ثُمَّ من قِبَل جون لوك John Locke. وفي منتصف القرن التاسع عشر، وضعَ تشارلز داروين Charles Darwin الأســاسَ لدراســة الحــيوانات كنماذج للأفعال البشريَّة والسلوك الإنساني بنشر ملاحظاتــه عن استمرار النَّوْعِ في التطوُّر؛ وقد أدَّى هذه الأسلوبُ إلى ظهورِ عِلْمِ الــسُّلوك (عــند الحــيوانات) Ethology، وهو دراسةُ السلوك الحيواني في البيئة الطبيعيَّة؛ ثُمَّ ظهور عِلْمُ النَّفْسِ التَّجْرُبِيِّ Experimental psychology، وهو دراسةُ السلوك الإنسانِي والحيوانِي في ظلّ شروط مضبوطة.

في الواقــع، ومع نهاية القرن الثامن عشر، أُجرِيَتْ المحاولةُ الأولى للجمع بينَ المفاهيم البيولوجيَّة والنفسيَّة في دراسة السُّلوك. وقد اقترحَ الطبيبُ والمشرِّح العصبي الألماني، فرانز جوزيف غول Franz Joseph Gall ثلاث أفكار جديدة؛ فقد ارتأى أوَّلاً أنَّ الــسُّلوكَ كلَّــه يَنْبَثِقُ من الدِّماغ؛ وثانياً، دافعَ عن وجودِ منطقة معيَّنة في قــشرة المخِّ تتحكّم بوظائف نوعيَّة؛ كما أكَّدَ غول أنَّ قشرةَ المخِّ لا تعمل كعضو مُفْــرَد، إنَّما تُقسَم إلى ما لا يقلُّ عن 35 عضواً (حيث أُضيفَتْ الأعضاءُ الأخرى لاحقــاً)، ويوافق كلٌّ منها قدرة ذهنيَّة معيَّنة. وحتَّى أكثر أنماط السلوك البشري تَجرُّداً، مثل التَّسامُح Generosity والتكتُّم Secretiveness والتديُّن Religiosity،

صُنِّفَتْ لها مواضع في الدِّماغ. وثالثاً، اقترحَ غول أنَّ مركزَ كلِّ وظيفة عقليَّة ينمو مع الاستعمال، تماماً مثلما تنمو العضلةُ بالتمرين. وعندما ينمو كلُّ مركز، يؤدِّي إلى تبارُز الجزء المغطِّي له من الجُمْجُمَة، الأمر الذي يحدث نموذجَ حدبات وحروف على الجمجمة، فيدلُّ على مناطق الدماغ الأكثر نماءً. وقد سعى غول إلى توطيد أساس تشريحي لوَصْف الصفات الشخصيَّة Character traits من خلال ربط شخصيَّة الأفراد بحدبات جماجمهم؛ وأصبحَ علمُ النفس الخاص به يُعرَف باسم *عِلْم الفَراسَة Phrenology* استناداً إلى توزُّع الحدبات على ظاهر الرأس.

وفي أواخر عشرينات القرن التاسع عشر، أُخضعَتْ أفكارُ غول للتحليل التجريبي من قِبَل اختصاصيٍّ الفيزيولوجيا الفرنسي بيير فلورانس Pierre Flourens؛ فقد حاولَ فلورانس، من خلال الاستئصال المَنْهجي لمراكز غول الوظيفيَّة من أدمغة حيوانات التجربة، عزلَ مساهمات كل *عضو دماغي* في السلوك. وقد استنتجَ من هذه التجارب أنَّ هناك مناطق دماغيَّة نوعيَّة كانت مسؤولةً عن أنماط معيَّنة من السلوك، لكنَّه اقترحَ أن جميعَ المناطق الدماغيَّة - لا سيَّما نصف الكرة الدماغيَّة (المخية) - قادرةٌ على القيام بكافَّة وظائف نصف الكرة الدماغيَّة (المخية). ولذلك، سوف تؤثِّر إصابةُ منطقة معيَّنة من نصف الكرة الدماغيَّة في جميع الوظائف العليا بالتساوي.

وكتبَ فلورانس عام 1823: "تشغلُ جميع مظاهر الاستعداد الطيب والإرادة Willingness الموقعَ نفسه في هذا العضو (المخ Cerebrum)؛ ولذلك تمثِّلُ القدرةُ على الإدراك والفهم والاستعداد جوهراً واحداً فقط".

وتشتملُ العواطفُ والانفعالات التي نمرُّ بها عدَّة مناطق في الدماغ، فضلاً عن أعضاء الجسم الأخرى. ويمارسُ جُزْءٌ من البنية الدماغيَّة، يُدْعَى *الجهازَ الحُوفي* Limbic system، دوراً مركزياً في توليد الانفعالات؛ ويتكوَّنُ هذا الجهازُ من أجزاء من الفصِّ الصُّدْغي Temporal lobe والوِطَاء والمِهَاد. وقد يُثار الانفعالُ برسالة من عضو حسِّي أو بفكرة في قشرة المخِّ؛ وفي كلتا الحالتين، تُنتَجُ إشاراتٌ أو دَفْعات عصبيَّة وتصل الجهازَ الحُوفي؛ وتقوم هذه الإشاراتُ بتنبيه مناطق مختلفة من الجهاز حسب نوع الرسالة الحسِّية أو الفكرة؛ فمثلاً، قد تفعِّل

الإشـــاراتُ أجـــزاءَ الجهـــاز الحـــوفي التي تُنْتِج مشاعرَ سارَّة تساهم في بعض الانفعـــالات، مثل الابتهاج والحُب. ويمكن أن نشعرَ بالإثارة والنشاط بسهولة مـــن خلال الإشارات التي تفعِّل أجزاءَ الجهاز الحوفي التي ترتقي بأرواحنا وتولِّد مـــشاعر الانـــسجام والعافية؛ ونحن نمتلك هذه اللحظات الغامرة من الأفكار الحالمة. ومن جهة أخرى، يمكن أن تؤدِّي الإشاراتُ التي تنبِّه المشاعرَ الحزينة التي ترافق الغضبَ والخوفَ إلى نتائج سلبيَّة.

لا يـــزالُ فهـــمُ العُلَمَـــاء بسيطاً للعمليَّات المعقَّدة للغاية التي تكتنف التفكيرَ والتذكُّر؛ كما أنَّ تفسيرَ كثير من هذه الناحية من التفكير لا يزال بعيداً عنا.

أساسيَّاتُ طرائق إزالة الحساسيَّة بحسب نامبودريباد

لا تُنَاسبُ الأطروحةُ الشَّاملة عن الكيمياء الحيوية Biochemistry الغرضَ من المـــدخل إلى هـــذه الطـــريقة الجديدة لمعالجة الناس الذين يعانون من الحساسية أو الأرجـــيَّة Allergy؛ بل سوف تركِّز هذه المناقشةُ على العَناصر الأساسيَّة في هذه الطـــريقة مـــن المعالجة، وتعطي بعضَ الأمل في الحياة لدى النَّاس الذين تساعدهم؛ وهـــي ليست تكنولوجيا جديدة، بل هي تَوْليفةٌ من المعرفة والطَّرائق التي تستعمل الكـــثيرَ مما نعرفه حالياً عن المُعالَجَة الإخْلافيَّة Allopathic (المَعْرفة الطبيَّة الغربية) والمُعالَجَة اليَدَويَّة (مَذْهَبٌ في المُعالَجَة) Chiropractic وعلم الحركة Kinesiology والوَخز بالإبر Acupuncture (المعرفة الطبيَّة الشرقية) والتغذية. وكلُّ منهجٍ أدرسُه يعطـــي كمَّاً من المعرفة التي أستعملُها في تطوير هذا النمط الجديد من معالجة إزالة الحـــساسية أو الأرجـــيَّة Allergy elimination treatment. وليس هناك طريقةٌ ناجحة معروفة في معالجة التحسُّس أو الأرجيَّة للأطعمة اعتماداً على الطبِّ الغربي باستثناء التجنُّب Avoidance، مما يعني الحرمان وخَيْبَةَ الأمل.

لقـــد أُوْجدتُ هذه الطريقةُ الجديدة في إزالة الحساسية للتعرُّف إلى كثيرٍ من المـــواد ومعالجة تفاعلاتها، بما في ذلك الطعام والمواد الكيميائية والمُسْتَأرِجات البِيئية Environmental allergens واضطرابات التَّوَازن العاطفي Emotional imbalances الناجمة عن أنماط الحساسية.

وعلـى مدى عدة سنين طويلة من البحث، وبعد عدد من التجارب والأخطاء، أوجـدتُ هـذه المشاركةَ من المعالجات المزيلة للحساسية للتخلّص من عوائق الطاقة (الأرجيات) Energy blockages (allergies) بشكل دائم، وللعودة بالجسم إلى حالته الـصحية. وتُدْعَى طرائقُ التخلُّص من عوائق الطاقة معاً *طرائقَ إزالة الحساسيَّة* بحسب نامبودرياد Nambudripad's Allergy Elimination Techniques, (NAET).

المُعالَجَةُ الإِخْلافِيَّةُ[1] والعلمُ الغربي

إنَّ معـرفةَ الـدِّماغ والأعـصاب القحفية والأعصاب النخاعية (الشوكية) والجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous system استناداً إلى الطبِّ الغربي أضَاءَتْ لنا الطريقَ نحو شبكة التواصل المتعدِّدة المستويات والفعَّالة في الجسم؛ فمن خـلال هـذه الشبكة من الأعصاب تجول الطاقةُ الحيويَّة في الجسم حاملةً رسائلَ سـلبية وإيجابية من كل خلية إلى الدماغ، ثم تعودُ أدراجَها إلى الخلايا. وتساعدنا المعـرفةُ حـول الجهاز العصبي ومنشأه ومساره وأعضائه ونُسُجه التي تستفيد من إمداده بالطاقة العصبية (الأعضاء والنسج المستهدفة) ووجهته على فهم توزُّع طاقة الأعصاب النخاعية (الشوكية)، وأهمية عقد الجذور البطنية والظهرية؛ فإذا ما وصل إمـدادُ الطاقـة إلى كافة الأعضاء والنسج المقصودة عبر الألياف العصبية الطويلة، تبقـى جميعُها بحالة صحية وعافية؛ أما إذا نقص توزُّعُ الطاقة أو توقَّف في عصبٍ نخاعـي (شوكي) أو أكثر، عندها تنقص وظيفةُ الأعضاء والنُّسُج المعنيَّة أو تتوقَّفُ جـزئياً أو كلياً. ومن خلال تقييم حالة الأعضاء والنسج المستهدفة Target، يمكن اكتـشافُ التغيُّرات في توزُّع الطاقة بواسطة العصب النخاعي (الشوكي) (تشريح غراي Gray's Anatomy ومبادئ علم الأعصاب، الطبعة الرابعة).

علمُ الحَركة

عِلْـمُ الحـركة Kinesiology هو الفنُّ والعلم اللذان يدرسان حركةَ جسم الإنـسان، ويُـستعمَل في طـرائق إزالة الحساسية أو الأرجيَّة بحسب نامبودرياد

(1) المُعالَجَةُ الإِخْلافِيَّة: إحداثُ حالةٍ لدى العليل تُضادُّ المرض.

للمقارنة بين قوّة وضعف أية عضلة في الجسم بوجود أو غياب أيّة مادة؛ كما يدعى أيضاً اختبارات استجابة العضلات Muscle Response Testing لكشف الأرجيات (حَالات التحسُّس).

ويُفْتَرَض أنّ الضعفَ المقيس في عضلة معيَّنة ناجمٌ عن تولُّد اضطراب في الطاقة Energy disturbance في طريق العَصَب النخاعي الذي يعصِّب العضلةَ الضعيفة الموافقة، وذلك عندما يقترب عنصر أو مادة نوعيَّة من حَقْل طاقته Energy field. ويدعى أيُّ عنصر قادر على إحداث اضطراب في الطاقة في أيِّ طريق عصب نخاعي بالمُسْتَأرِج Allergen (مسبِّب التحسُّس أو الأرجيَّة)؛ ويمكن اكتشافُ المُسْتَأرِجات من خلال طريقة الاختبارات الحركية البسيطة هذه، كما يمكن التعرُّفُ إلى الأعصاب النخاعية المضطربة ومساراتها العصبية، فضلاً عن اكتشاف الأعضاء والنسج المستهدفة وأجزاء الجسم الأخرى.

الدراسةُ الرَّائدة

لقد دُعِمَتْ الاختباراتُ العضليَّة لاكتشاف الأرجيَّات من قِبَل الدِّرَاسَة الرَّائدة التي أجْرَاهَا ولتر هـ. شميت .WALTER H. SCHMITT، Jr الابن وغري ليزمان GERRY LEISMAN "مختبرات علم الأعصاب التطبيقي Applied Neuro-science Laboratories" في الولايات المتحدة الأميركيَّة وكليَّة يهودا والسَّامرة College of Judea and Samaria بعنوان "علاقة مَوْجودات الاختبارات العضليَّة لعلم الحركة التطبيقي مع مستويات الغلوبولينات المناعيَّة في التحسُّس للطعام Correlation Of Applied Kinesiology Muscle Testing Findings With Serum Immunoglobulin Levels For Food Allergy" في آب/أغسطس 1998.

لقد حَاولَتْ هذه الدراسةُ الرَّائدة تحديدَ ما إذا كانت الاختباراتُ العضليَّة الشَّخْصيَّة Subjective muscle testing التي يستعملها ممارسو علم الحركة التَّطْبيقي تستطيع التعرُّفُ مُسْبقاً إلى الأفراد الذين لديهم استجابات تحسُّسية أو أرجيَّة مُفْرِطَة نوعيَّة. وقد وُجدَ أنّ 17 شخصاً كانوا إيجابيين في هذه الاختبارات،

مّما يدلُّ على تفاعلِ فرط تَحسُّسٍ للطعام (أرجيَّة). وقد أظهرَ كلُّ شخصٍ تفاعلات مــضعفَة للعــضلات (مُثَبِّطَة) Muscle weakening (inhibition) reactions في اختــبارات التحرُّش أو التحريض الفمويَّة Oral provocative testing لواحد أو اثــنين مــن الأطعمة ضمن 21 تفاعلاً طعامياً إيجابياً كعدد إجمالي. وقد أُجْرِيَتْ اختــباراتُ تفاعل فرط التحسُّس للمصل باستعمال كلٍّ من اَخْتبار المُمْتَزّ الأَرْجيِّ الإِشْــعاعِي Radio-allergosorbent test (RAST) واختــبار المعقَّــدات المناعيَّة Immune complex test للغُلوبولينَــيْن المناعَيــين IgE و IgG تجاه جميع الأطعمة الــبالغة 21 طعامــاً والتي كان اختبارُها إيجابياً في إجراءات التحرِّي العضلي بعلم الحــركة التطبيقي Applied Kinesiological muscle screening procedures. وقــد أثبَتَتْ الاختباراتُ المصليَّة 19 أرجيَّةً طعاميَّة من بين 21 (90.5٪) مشبوهة (مــشتبهاً بها) اعتماداً على إجراءات التحرِّي العضلي بعلم الحركة التطبيقي. لقد قدَّمت هذه الدراسةُ الرَّائدة الأساسَ لمزيدٍ من الفحص كوسيلة للتكهن بالاستعمال السَّريري لمادَّة معيَّنة عندَ مريض معيَّن، وذلك استناداً إلى نماذج الاستجابة العصبيَّة العــضليَّة التي يبديها المريض، ويمثِّل ذلك توسُّعاً في مفهوم عمليَّة الفحص العصبي المعياري.

المُعالَجَةُ اليَدَوِيَّةُ

تُــسَاعدنا طــريقةُ المُعالَجَة اليَدَوِيَّة Chiropractic technique على كشف اضطراب توازن الطاقة العصبيَّة في مسلك أو سبيل معيَّن من مسالك الطاقة العصبيَّة مــن خــلال إيجاد وعَزْل الجذر العصبي الدَّقيق المَقْروص. كما يساعدنا المستوى الفقْــري الدَّقيق في علاقته مع الجذر العصبي النُّخاعي المَقْروص على تعقُّب المسار والوِجْهَة والأعضاء المُسْتهدَفَة لذلك المسلك الخاص من الطاقة.

الوَخْزُ بالإبر (الطبُّ الشَّرْقي)

تَــدُلُّ نظــريَّة ين – يانغ Yin-Yang theory في مبادئ الطبِّ الشرقي أيضاً علــى أهمِّية المحافظة على الاِسْتِتْباب Homeostasis في الجسم؛ فاستناداً إلى مبادئ

الطبُّ الشرقي، *عندما يتوازن ين - يانغ في الجسم (أي حالة التَّوَازُن التام بينَ جميع الطاقـــات والوظائـــف)، لا يكـــون حُـــدوثُ المرض مُمْكنًا*؛ وأيُّ اضطراب في الاِسْتِتْبَاب يمكن أن يسبِّب المرض.

التَّغْذِيَةُ

إنَّ ما تأكله يحدِّد من أنت! فالسرُّ في الصِّحَّة الجيدة يتحقَّق من خلال التغذية الـــصحيحة Nutrition؛ فما هي التغذيةُ الصحيحة؟ وكيف تحصل عليها؟ عندما تـــستطيع أن تأكلَ طعاماً مغذِّياً من دون انزعاج، وأن تتمثَّلَ المُغَذِّيات Nutrients مـــن دون تطـــبُّل (نَفْخَة) Bloating، عندها يُقَال إن طعامَك صحي؛ أمَّا عندما تُـــصَاب بعسر الهضم Indigestion والتطبُّل (النَّفْخة) والمشاكل الهضمية الأخرى وقتَ تناول طعام معيَّن أو بعده، فإنَّ هذا الطَّعام لن يساعدك على القيام بالوظيفة بشكل صحيح؛ فإذا أدَّى الطعامُ إلى واحد أو أكثر من هذه الأعراض عند الهضم، فهو ليس بالتغذية الصحيحة لك، بصرف النظر عن كَوْنه طبيعياً أو باهظ الثمن أو ذا جـــودة عالـــية؛ والسَّببُ في ذلك هو التحسُّس لهذا الطعام (الأرجيَّة الطعاميَّة). ويتفاعل الناسُ على اختلاف مشاربهم بشكل مختلف للأطعمة بأنواعها، ولذلك من المهم جداً إزالةُ الحساسية تجاه المغذِّيات. ويستطيع الناسُ المتحسِّسون تحمُّلَ الأطعمة الفقيرة بالمغذِّيات بشكل أفضل من الأطعمة المليئة بها. وينبغي - بعد إزالة التحسُّس - أن تحـــاولَ تـــناولَ أطعمة مغذِّية أكثر، وأن تتجنَّب قبلَ ذلك الأطعمةَ المكرَّرة الخالية من المغذِّيات.

يمكـــن أن يتناولَ الكثيرُ من الأشخاص الذين يشعرون بالانزعاج، نتيجةَ الحـــساسية الطعامـــية غير المشخَّصة، الفيتامينات أو المكمِّلات Supplements الأخـــرى لـــزيادة حيويـــتهم؛ وهـــذا ما يجعلهم يشعرون فعْلاً بالانزعاج إذا حـــدثت حـــساسيةٌ لهـــذه المغذِّيات أيضاً. ولا يمكن أن تتمثَّلَ أجسامُهم هذه المغـــذِّيات بشكل صحيح إلا بعد التخلُّص من الحساسية. ولذلك ينبغي القيامُ بالتقيـــيم التغذوي بشكل دوري، وتناول المكمِّلات المناسبة عند الحاجة للحصول على نتائج جيدة.

حَالاتُ عدم التَّوَافُق/اضطرابات التَّوَازُن

تُعَدُّ دراسةُ وظائف الجهَاز العصبي عمليةً مستمرة؛ فعلماءُ الغرب لم يجدوا بَعْدُ جمـيعَ الأجـوبة التي تغطّي الكمَّ الهائل من الأنشطة الحاصلة في أدمغتنا وأجسامنا يومياً، بينما استقصى رُوَّادُ الطبِّ الشرقي منذ آلاف السنين أجهزةَ الجسم ووظائفه اعتماداً على نظرية خطوط الطول Meridian theory؛ وتفسِّر هذه النظريةُ آليات عوائـق الطاقة Energy blockages في خطوط طول الطاقة، وكيف تسبِّب هذه العوائـقُ اضـطراباتِ التوازن الوظيفية Functional imbalances وحالات عدم الـتَّوَافُق Incompatibilities في جسم الإنسان؛ وبتراكم تأثير اضطرابات التوازن وحالات عدم التوافق يحصل المرضُ في نهاية المطاف. كما أوضحوا أنّه يمكن الشفاءُ مـن الأمـراض واستعادة الصحَّة من خلال إزالة عوائق الطاقة من مسالك الطاقة Energy pathways.

لـيسَ مـن الـسَّهْل وَصْفُ نظريَّات خطوط الطول باستعمال المصطلحات الغربية؛ ويلخص الفصلُ العاشر مفهومَ خطوط الطول.

هُـنَاك اضطراباتٌ في توازن الطاقة على مستوى الأنشطة اليومية، مثل الأكل والهضم والنوم والتمارين. كما أنَّ هناك اضطرابات في توازن الطاقة على مستوى علاقاتـنا، مثل عدم الانسجام بين الوالدين والأشقَّاء والأزواج والأصدقاء. فأنتَ تعـاني مـن ذلك في أنشطتك اليوميَّة كالإنفاق والشراء والتوفير والعمل من دون راحـة والدِّراسة من دون استراحة والسفر في الليل والنهار... إلخ؛ فكلٌّ واحدٍ من هـذه الأنشطة يؤثِّر في توازن اليَنْ يَانغ Yin-Yang balance، وقد يؤدِّي إلى عدم الانـسجام في حياتك. ولذلك، سنتصدَّى في هذا الكتاب *للأرجيَّات* أو *حالات التحسُّس*، والتي تمثّل اضطراباً في توازن الوظائف من كافَّة الأنماط، وهي تنشأ عن عدم توافق طاقات الطعام أو المواد أو الأشخاص أو الأفكار أو السُّلوك.

بَعْضُ الأسباب المحتملة لاضطرابات التَّوَازن في الصحَّة

- **فَرْط الأكل**: أي الأكل غير الرَّشيد للأطعمة الغنيَّة والدسمة؛ فنحن نعلمُ اليومَ أنَّ التحسُّسَ للدهون والسكر يؤدِّي إلى الإدمان على مثل هذه الأطعمة.

- **سُـوء الهَـضْم**: يمكـن أن ينشأ عن عدم الانسجام بين الطعام والعُصَارات الهاضمة.
- **الـنَّوْم**: قـد يكون لدى الشخص الرغبةُ بالنوم 18 ساعة في اليوم مثلاً، وقد يكـون ذلـك ناجماً عن اضطراب التوازن في وظائف الأعضاء الداخلية، مما يسبِّب تباطؤاً في عدد من مسالك الطاقة. وعند وجود نقص في الطاقة المتوفِّرة في الجـسم، يسعى الدماغ إلى حفظ الطَّاقة للوظائف الأكثر أهمية في الجسم؛ فالـنَّوْمُ لا يحـتاج إلاَّ إلى طاقة قليلة؛ وعندما ينام الشخصُ، يستطيع الجسمُ استعمالَ الطاقة المتوفِّرة للوظائفِ الأخرى مثل الهضم وغيره. وقد يكون عدمُ الانسجام في الأعضاء الداخلية ناجماً عن نقص امتصاص المغذِّيات الحيوية من الطعـام بـسَبَب التحسُّس للمُغَذِّيات التي يُفْتَرَض أنها تنظِّم وظائفَ الأعضاء الداخلية (الأحشاء).
- **التَّمَارين**: يستمرُّ بعضُ الناس في تمارينهم الهوائية لعدَّة ساعات في اليوم. ويمكن أن يـزيد التمرينُ جريانَ الدم والطاقة. وعندما يتحسَّن جريانُ الدم والطاقة، تُزَال بعضُ عوائق الطاقة من مسالكها. وعندما يكون لدى الشخص الكثير من عوائـق الطاقة، يدفعه الدماغُ إلى القيام بالمزيد من التمارين لعدَّة ساعات على أمل التمكُّن من إزالة عوائق الطاقة من مسالكها.
- **اضـطراب تَـوَازُن الطاقة في العلاقات**: يتجلَّى ذلك في تعرُّض الأزواج أو الأشقَّاء أو الأطفال للاضطهاد اللفظي أو النَّفْسي أو الجسدي.
- **اضـطرابات التَّوَازن في الأنشطة اليوميَّة**: يتجلَّى ذلك في إنفاق المال خلال الأيام الأولى من الحصول عليه، أو إنفاق قسم صغير منه فقط وإيداع الباقي في البنك والعيش في حالة من الفقر بقيةَ الوقت.

تُظْهِـرُ هـذه الأمثلةُ اضطرابات التَّوَازُن الناجمة عن عدم الانسجام؛ فبسبب تبدُّل الرواميز الوراثية Genetic codes نتيجة التحسُّس، تبقى المستقبلاتُ العصبية Nerve receptors الـتي تعطي الطاقةَ لبعض الأعضاء هاجعةً وغير قادرة على نقل الرسـائل مـن النخاع الشَّوْكي وإليه؛ وتصبح هذه المستقبلاتُ الهاجعة في بعض الحالات ناقصةَ التحسُّس (*حالات تحسُّس* أو *أرجيَّات خفيَّة Hidden allergies*)

تجاه بعض العناصر، في حين تصبح عندَ أشخاص آخرين مُفْرِطةَ التحسُّس (*حالات تحـــسُّس* أو *أرجـــيَّات فعَّالة Active allergies*). ولا يقوم أيٌّ من هذين النمطين بوظيفته بشكل طبيعي. ويمكن اختبارُ كلا النمطين عن طريق اختبارات الاستجابة العـــضليَّة. ولا تستطيع معظمُ اختبارات التحسُّس الطبية المعيارية الأخرى المتوفِّرة اليومَ أن تكتشفَ حالات التحسُّس الخفية بصورة ناجحة.

لقـــد طَـــوَّرْتُ في عـــام 1983 طـــرائقَ إزالة التحسُّس أو الأرجيَّة بحسب نامبودرياد لاكتشاف مثل هذه الألياف العصبية الحسية الهاجعة وإيقاظها بنجاح، حـــيث تكـــون هذه الأليافُ مُجْبَرَةً على البقاء هاجعةً بفعْل أشكال متعدِّدة من التحـــسُّس في بيئة الشخص التي يعيش فيها، ثمَّ استعادة وظائفها السويَّة ونسجها وأعضائها المستهدفة والتي تعتمد على سلامتها للقيام بوظائفها الطبيعيَّة في الجسم.

في زمـــن التكنولوجـــيا الـــرَّفيعة، تـــزداد باطِّراد أعدادُ المواد التي قد تكون مُحَسِّسة، لأنَّنا نعلم بدقَّة ماذا يعني أن *تعيشَ بشكل جيِّد في عصر الكيمياء*.

تُدْعَى المادةُ القادرة على إحداث تفاعل تحسُّسي بالمُسْتَأْرِج Allergen، وقد تخـــتلف من شخصٍ لأخر؛ فمعظمُ الناس مثلاً يتحسَّسون للبَلُّوطِ السَّامِّ Poison oak أو للسُّمَّاقِ السَّامِّ Poison ivy؛ وللسبب نفسه يجد معظمُ الناس أن الزهورَ لا تعني أكثـــر مـــن الجمـــال والعُطْر. من دون أن يعلموا ماذا تحتوي، فقد يحدث تفاعلٌ تحسُّسي أو أرجي Allergic reaction عند شخص ما بسبب وجود مُسْتَأْرِج فيها.

لا بـــدَّ مـــن المزيد من الإيضاح لفَهْم التغيُّرات التي تحدث بالفعْل في الجسم عندما تحصل التظاهرةُ التحسُّسية (الأرجيَّة) Allergic manifestation؛ فالتحسُّسُ هو استجابةٌ غير مألوفة أو مُبَالَغٌ فيها تجاه بعض المواد. ويُعْتَقَد أنَّها استجابةٌ نوعية تفاقمت بشكلٍ غير طبيعي.

فمـــثلاً عندما يحصل التهابٌ في العين، يكون ذلك محاولةً من جزء من العين للـــتخلُّص مـــن مادة مهيِّجة ما؛ وعندما يبدأ الأنف بالسيلان ويبدأ المصابُ بحمى الكلأ Hay fever بالعُطَاس، فإنَّ ذلك يكون محاولةً من الأنف للتخلُّص من بعض المهيِّجات Irritants (مثل غبار الطلع). وعندما يحدث الشَّرَى العملاق Giant hives، يظهـــر سائلٌ مائي في النسج بهدف شطف مادة ما مسبِّبة للاضطراب. أمَّا عندما

يحدث الربو، فإنّ القصبات الهوائية تتقلّص في محاولةٍ للوقاية من دخول المهيِّج عميقاً في الرئتين.

يجري التحكُّم بهذه التفاعلات من خلال الجهَاز العَصَبي المستقل Autonomic nervous system والــذي يتكوَّن من الأَعْصَاب الوُدِّية Sympathetic واللاودِّية Parasympathetic؛ فهــذا الجهــازُ يتحكَّم ببعض الأعضاء، مثل الغُدَد الدمعيَّة Lachrymal glands التي تفرز الدموعَ والغُدَد اللعابية Salivary glands التي تفرز اللُّعَــابَ والأعضاء التنفُّسية وجهاز الهضم والقلب، فهذه العملياتُ تخضع لتحكُّم جهــازين من الأعصاب يعملان بشكل مُتَعاكس أو مُتَنَاهِض مع بعضهما البعض؛ فالأعــصابُ الــودِّية تؤدِّي إلى ارتخاء العضلات، بينما تسبِّب الأعصابُ اللاودية تقلُّــصَ العضلات. وعندما يعمل الجهازان بشكل صحيح لا نكون مُدْركِين لهذه العملــيات؛ أمــا عندما يسيطر أحدُهما على الآخر، فعندها تحصل أشياء معيَّنة في الجسم تجعلنا مُدْركين لوجودهما.

فعــندما نكــون خــائفين أو غاضــبين مــثلاً، تفــرز الغُدَّتان الكُظْرِيَّتان Adrenal glands المــزيدَ من الأَدْرينالين Adrenaline في الدَّم، ممَّا يؤدِّي إلى تنبيه نــشاط بعض أعضاء الجسم ونسجه، فيعمل القلبُ بشكل أسرع ويحصل التعرُّق أكثرَ ويَستَنْفِر الجسمُ كافةَ قواه الدفاعية لضمان الحماية وحفظ الجسم من أي أذى محتمل، أي تحضير الجسم للدفاع أو الهرب.

واستناداً إلى المبادئ الطبِّية الشرقية، تعبِّر هذه الحالةُ عن "الجريان الحرِّ للطاقة" في مسالكها؛ فالجريانُ الحرُّ للطاقة يضمن توازناً تاماً للجسم. وعندما يكون الجسمُ في حالــة تَــوَازُن تــام، وتكون الأعصابُ الودِّية تحت السَّيْطَرة، يُستَبْعَدُ احتمالُ الــتفاعلات التحسُّسية (الأرجيَّة). وفي الواقع، لا تظهر هذه الأعراضُ عندَ الذين يعانــون من أعراض تحسُّسية شديدة - كالربو مثلاً - عندما يكونون بحالة خوف أو غضب شديد أو عندما يشتدُّ نشاط الجهاز العصبي الودِّي. ومن المعروف جيِّداً أنَّ مرضــى الربو - حتَّى المزمن - لا يكون لديهم أعراض أبداً في سَاحة المعركة. ومــن خــلال هذه المعرفة تشكَّل أساسُ حكمتنا المعاصرة واستعمالنا للأدرينالين كدَوَاء لمعالجة مرضى التحسُّس.

تعمـــلُ الأَعْصَابُ اللاودِّية بالطريقة المعاكسة. فهي تقلّص العضلاتِ بدلاً من أن تُــرْخيها، كمـــا أنها تؤدِّي إلى ارتخاء الحيوية ونقص التيقُّظ في جزءٍ من بعض الأعــضاء، مثل الأوعية الدموية، فتصبح أكثرَ نفوذيةً عندما تكون هذه الأعصابُ تحـــت الـــسيطرة. وحينما يحصل الربو، تتقلّص القصباتُ الهوائية ويُمنَع الهواءُ من الهروب، مثلما ينبغي ويحصل في التنفُّس الطبيعي. وعندما يحصل الشَّرى العملاق، يكـــون ذلك بسبب زوال التحكُّم الصحيح بالأوعية الدموية، حيث تصبحُ أكثرَ نفوذيةً مما يسمح بهروب السَّوَائل إلى النسج.

يعـــدُّ المـــرضُ إنـــذاراً يعطيه الدماغُ إلى بقية جسم الكائن الحي فيما يتعلّق باضـــطرابات الطاقة Energy disturbances ضمن قنواتها في الجسم؛ فمن خلال المرض والألم والالتهاب والحمَّى والنوبات القلبيَّة والسَّكتات والنمو الشاذ والأورام ومخـــتلف الملامـــح المزعجة، يعطي الدماغُ للجسم إشاراتٍ فيما يتعلّق بالأخطار المحـــتملة فيما إذا سُمِحَ لاضطرابات الطاقة أن تستمرَّ ضمن القنوات؛ فإذا كانت الأعـــراضُ بـــسيطةً، تكون الاضطراباتُ بسيطة، أمَّا إذا كانت الأعراضُ شديدةً فتكون الاضطراباتُ شديدة. ويمكن التخلُّصُ من الاضطرابات البَسيطة بسهولة، في حين تستغرق الاضطراباتُ وقتاً طويلاً حتى تَشْفَى.

يدير الدِّمَاغُ من خلال 31 زوجاً من الأعصاب النخاعية أفضلَ شبكة تَوَاصُل معروفة حتى الآن. وتحصل اضطراباتُ الطاقة في جسم الشخص بسبب التَّماس مع الطاقـــة الـــضَّارَّة للمواد الأخرى؛ فعندما تتقارب طاقتان ضارَّتان يحدث تنافرٌ، في حين يحدث تَجَاذبٌ عندما تتقارب طاقتان متوافقتان.

يمكـــن أن يحـــصلَ تَدافُع أو تَنَافُر Repulsion الطّاقة بين كائنَيْن حَيَّيْن؛ مثل شخـــصَيْن (الأب والابـــن، الطَّبـــيب والمريض... إلخ) أو شقيقَيْن أو زوجَيْن أو صـــديقين أو شخص ومجموعة أو حيوان وإنسان... إلخ. كما أنَّ التنافرَ يمكن أن يحـــدثَ بين كائنٍ حي وجسم غير حي (إنسان وأنسجة أو طعام)، أو كائن حي وطاقـــات مواد مختلفة (مواد كيميائيَّة، مواد العمل، أنماط مختلفة من الإشعاع من التلفزيون أو المِكْروويف أو الرَّاديو "المِذْياع" أو الشَّمْس... إلخ). وقد يحصل ذلك أيضاً في كائن حي وأفعاله أو تفاعلاته (شخص وعواطفه المضطربَة).

عندما تُحَاوِلُ طاقةُ الشَّخْص مقاومةَ طاقات أخرى معاكسة (ضارة) في محيطه أو بيئته في الوقتِ نفسه، تصبح طاقةُ الشَّخْص أضعفَ تجاه جميع الطَّاقات الأخرى. ويــؤدِّي الإخفـــاقُ في التغلُّب على هجمة الطاقات المعاكسة إلى تَشْكيل مَسَالك الطَّاقة في الجسم المُضْعَف لعوائق تجاه جميع الطاقات المعاكسة حوله. ونتيجةً لذلك، عندما تقترب طاقةٌ معاكسة، تتقلَّص مسالكُ الطَّاقة وتُسدُّ. وعندما يكون مثلُ هذا الــشَّخْص محاطاً بطاقات معاكسة كثيرة طوالَ الوقت، تبقى مَسَالكُ الطَّاقة لديه مسدودةً طوالَ الوقت أيضاً. ويؤدِّي الانسدادُ المستمر لمسالكِ الطَّاقة إلى اضطراب وظيفة الجسم؛ وقد تكون الأعراضُ الناجمة عن هذا الانسداد شديدةً.

يمكـــن أن تزيلَ طرائقُ إزالة الحساسيَّة (الأرجيَّة) بحسب نامبودريباد NAET العَوَائِــقَ في مَسَالك الطَّاقة، وتُعيد الجريانَ السَّوي للطَّاقة عرَ قنواتها؛ ويساعد هذا بـــدَوْرِه الدِّماغَ على العمل والتَّناسُق مع بقيَّة الجسم لإدارة وظائف الجسم بشكل مناســب. ولكـــن عندما لا يكونُ الدِّماغُ متناسقاً مع الأعضاء الحيويَّة، تضطربُ الوظائفُ الفيزيولوجيَّة.

يؤدِّي سوءُ وظائف الأعضاء بسبب نقص جريان الطَّاقة إلى تراكُم سَام في:

- شَـــبكة الجهاز العصبي، ممَّا يسبِّب ضعفَ الذاكرة وتبلُّد الدِّماغ وتعبه والأرق وفـــرط النَّشاط والألم العصبي والغضب... إلخ؛ وجهاز التنفُّس، ممَّا يؤدِّي إلى ضِـــيق التـــنفُّس والـــتهاب الحَلْق ومشاكل الجيوب والسُّعال والرَّبو والتهاب القصبات والالتهاب الرئوي... إلخ.
- جهـــاز الدَّوران، ممَّا يؤدِّي إلى ارتفاع ضَغْط الدَّم وعدم انتظام ضربات القلب والتـــصلُّب العصيدي Atherosclerosis والدوالي الوريديَّة Varicose veins والشذوذات الوعَائيَّة وآلام الصَّدْر والشُّذُوذات القلبيَّة... إلخ.
- جهاز الهَضْم، ممَّا يقود إلى نقص امتصاص المغذِّيات وعُسْر الهضم العام وزيادة الـــوَزْن وارتفـــاع الكولستيرول وثلاثيَّات الغليسيريد Triglycerides والدَّاء الـــسكَّري ونقص سكَّر الدَّم وانتفاخ البَطْن (التَطبُّل) وآلامه والتهاب القولون ومـــتلازمة تهيُّج الأمعاء Irritable bowel syndrome والقرحات والإمساك وتَطبُّل البَطْن Flatulence والتَّعب وأوجاع الجسم... إلخ.

- الجهاز البَوْلي، ممَّا يسبِّب تراجُع الوظيفة الكلويَّة والاضطرابات البوليَّة والتبوُّل المتكرِّر والاحتباس المائي Water retention... إلخ.
- الجهـــاز التَّناسُـــلي Reproductive system، ممَّـــا يقود إلى ضعف الوظائف الجنـــسيَّة والعقم عندَ الذكور والإناث ومشاكل البروستات والانْتباذ البِطَاني الرَّحِمي[1] Endometriosis والاضطرابات السَّابقة للحَيْض Premenstrual disorders واضطرابات سنِّ اليأس (الإياس) Menopausal disorders والأورام والكيسات واضطرابات التهابيَّة أخرى مختلفة... إلخ.
- المفاصـــل والعضلات والأربطَة، مما يسبِّ أنماطاً مختلفة من الالتهاب المفصلي وتصلُّب الجلد Scleroderma والألم العضلي اللِّيفي Fibromyalgia وأوجاع العضلات والتشنُّجات والآلام والمشاكل المفصليَّة؛ والجلد، ممَّا يؤدِّي إلى الحكَّة والطفـــح والشَّرَى والإكزيمة والصدفيَّة Psoriasis والثآليل Warts والأخوال (ج. خال) Moles وخشونة الجلد... إلخ.
- الناحـــية أو الجانب الانفعالي Emotional area في كلِّ عضو حيوي، مما يقود إلى اضطرابات في الأعضاء الحيويَّة المرافقة:
    - ***الـــرئة*** – الحُزْن، الأسى، عدم التحمُّل Intolerance، نقص التقدير الذَّاتي Self-esteem.
    - ***المعـــدَة*** – الاشمئـــزاز، المَرارة، التصرُّفات العدوانيَّة، اضطرابات نقص الانتباه Attention **deficit disorders**، الاكتئاب، العصبيَّة، الوَسْواس Obsession.
    - ***الطِّحال*** – القلق، كثرة التَّفكير، الخَجَل، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، التأذِّي بسهولة.
    - ***القلـــب*** – الابـــتهاج، نقـــص الابتهاج، الثقة بالنَّفس، الشَّفقة، الذَّنْب، العدوانيَّة، فَقْد الأمان.
    - ***الكبد*** – الغضب، العدوانيَّة، تذبذب المزاج، الاكتئاب.
    - ***الكلية*** – الخَوْف، الارتباك.

---

(1) وجود البطانة الرحميَّة في غير مكانها الطَّبيعي، مع ما يسبِّبه ذلك من أعراض وآلام عند حدوث الحيض (م).

وعـــندما يُستَعادُ الجريانُ في مسالك الطاقة، تستأنف الأعضاءُ الحيويَّة عملَها الــرُّوتيني مع مسؤولية كافية؛ ويقومُ كلٌّ من الدِّماغ والجسم معاً بإزالة أي تراكُم سمِّــي مــن خلال آليَّات الإفرَاغ الطبيعيَّة في الجسم Body's natural excretory mechanisms.

عندما تمتلئ قَنَوَاتُ الطَّاقة بطاقة اهتزازيَّة Vibrant energy وتجول الطاقةُ عبر القــنوات بحرِّية، يُقال إنَّ الجسمَ قدْ أصبحَ في توازنٍ تام أو في حالة من *الاسْتِتْبَاب Homeostasis*. وحيــنما يكون الجسمُ في حَالةِ الاسْتِتْبَاب، يمكن أنْ يعملَ بشكل طبيعي، ولا تؤثِّر الأرجيَّاتُ (الحالات التحسُّسية) والأمراض فيه، وبذلك يستطيع امتصاصَ جميع المغذِّيات الضروريَّة من الأطعمَة التي يتناولها الشخص.

تحـــتاجُ قَـــنَوَاتُ الطَّاقة إلى الطَّاقة لتقومَ بوظيفتها بشكل طبيعي. وتُنتَجُ هذه الطَّاقةُ من المغذِّيات المُستهلَكَة، مثل الفيتامينات والمَعَادن والسَّكاكر... إلخ. ويتولَّدُ جـــاذب أو تنافر *حقل الطاقة الكَهْرطيسِّيَّة (الكهرمغنطيسية) Electromagnetic energy field* في الجــسم من خلال التفاعُل المُتبادَل (التآثر) Interaction لمختلف المغـــذِّيات المــشحونَة داخلَ الجسم. وتمثِّلُ كلُّ خليةٍ وحدةً مولِّدة للكهرباء محمَّلة بالبوتاســيوم المشحون بشحنة موجبَة وبعض الصُّوديوم؛ ويكون معظمُ الصُّوديوم خـــارجَ الخليَّة؛ ويحافظ كلٌّ من الصُّوديوم والبوتاسيوم على جريانهما داخل الخلية وخارجها بوجود الماء، وذلك بمساعدة مغذِّيات أخرى، مثل الروتينات والسَّكاكر؛ وتجعـــل هـــذه الجزيئاتُ المشحونَة داخل الجسم كاملَ الجسم وحدةً كهربيَّة ذات حقل كهربائي حوله.

وعـــندما يُـــصَاب الجـــسمُ باضــطراب التَّوَازُن، تظهر المظاهر الأرجيَّة أو التَّحَسُّسية؛ وهناك عددٌ من الأشياء يمكن أن يؤدِّي إلى اضطراب التوازُن: حادث خطـــير، عملــيَّة كبيرة، مرض في الطفولة (السُّعال الدِّيكي Whooping cough، الحُمَاق Chicken pox... إلخ)، صدمة انفعاليَّة Emotional shock (فَقْد أشخاص أعــزَّاء، فَقْــد العمل أو الأملاك)، تحرُّش في الطفولة Childhood molestation، خيانَة، ضَرْب، ضحايا التميز Cult victimization، انْتِهاك الطِّفْل Child abuse... إلخ. وقـــد يكون المريضُ قد تعرَّض مراراً لِمُسْتأرِجات معيَّنة مسبِّبة لفرط التحسُّس

خـــلال فتـــرةٍ قصيرة، وقد أنهكَتْ أو استُنْفِدَتْ قواه الدفاعيَّة بسبب فرط العمل (الإجْهَاد).

قد تكونُ الأعراضُ أكثرَ حدَّةً في أوقات معيَّنة من السنة، لا سيَّما عندما يؤدِّي غبارُ الطلع (الذي ينتشر أكثر خلال فصول معيَّنة) إلى الأرجيَّة أو التحسُّس؛ ويمكن أن تتفاقمَ الأعراضُ في مواقع معيَّنة وفي ظلِّ ظروف خاصَّة، كما في العُطَل الكبيرة.

ومـــن خـــلال فَهْمكَ هذا، يمكنك أن ترى العلاقةَ بين مرضى المُسْتَشْفيَات والمـــشاكل الـــصحِّية الحـــادَّة والطعـــام الذي يتناولونه قبلَ أن يُصابوا بالمرض؛ فإحـــصائيَّاتُ ضحايا النوبة القلبيَّة Heart attack تُظهر أنَّ الكثيرَ من هذه النوبات تحـــصل بعـــدَ أو في أثناء الوجبات المُتْقَنَة Elaborate meals، كما في عيد الشُّكْر وأعـــياد الميلاد وعيد رأس السنة الجديدة والأعراس... إلخ. وكان يُلقَى باللَّوْم في هـــذه الحـــوادث حتى فترة قريبة على المحرِّضات الانفعاليَّة. والقليلُ من الأشخاص ربطوا النوباتِ القلبيَّة بالتحسُّس للأطعمَة (الأرجيَّة للطعام).

ففي المناسبات العاطفيَّة والانفعاليَّة، قد يمضي الشخصُ المتحسِّس (الذي يعاني مـــن الأرجيَّة) إلى تناوُل "أكثر من لُقْمة" من أحد الأطعمة المتوفِّرة؛ فمع القَضْمَة الأولى من الطعام المُؤرِّج (المثير للتحسُّس)، بدأ الدِّماغُ بسدِّ قنوات الطَّاقة مُحَاوِلاً منعَ الطاقة الضارَّة للطعام من الدخول عميقاً في مَسَالك الطاقة؛ وحتَّى يُنْجزَ ذلك، يـــستدعي الـــدماغُ قواه الدفاعيَّة للحماية. ومع القَضْمَة الثانية، تبدأ بقيةُ القوى الدفاعـــيَّة بالعمل على حماية الجسم. وكلَّما زاد الطعام المؤرِّج المتناوَل، زاد ضعفُ قوى الجسْم الدفاعيَّة.

عندما تصبح الأعصابُ الودِّية واللاودِّية غيرَ متناسقَة أيضاً، تخفق المنطقةُ الأكثر انسداداً أو الأجزاء الأضعف من الجسم أوَّلاً؛ فإذا ما كانتَ الرئتان هما المنطقة الأكثر انـــسداداً من الجسم، يمكن أن يحدثَ عندَ المريض نوبةٌ ربويَّة Asthmatic attack؛ أمَّا إذا كانـــت المعدة هي الأضعف، فقد يعاني المريضُ من ألم بطني حاد أو صُداع شقيقة مرافق. كما أنَّ التأثيرات المزمنة للعوائق المعديَّة يمكن أن تؤثِّر في الوظيفة الدماغيَّة أيضاً؛ وقد يُبْدِي المريضُ اضطرابات هوسيَّة Manic disorders أو فُصَاماً Schizophrenia أو اضطرابات اكتئابيَّة Depressive disorders... إلخ.

يمكن أن تُعَاني من وَجع معمَّم في الجسم أو غثيان أو تعب شديد أو ألم عضلي ليفي... إلخ، إذا كان الطحالُ ضعيفاً؛ ومن عدم تحمُّل السكَّر Sugar intolerance أو مــشاكل الامْتــصَاص (نقــص سكَّر الدم أو الدَّاء السكَّري) إذا كان البَنْكرياسُ مُــصَاباً. أمَّــا إذا كــان الكبدُ ضعيفاً، فقد تعاني من السمِّية الكيميائيَّة والتعب والاضطرابات الجلديَّة واضطرابات التوازن العاطفي والانفعالي والغضب وتذبذُب المــزاج والاكتئاب والأعراض السَّابقة للحَيْض. وأمَّا إذا كانت كُلْيتاك مُصَابتَيْن، فــيمكن أن تظهــرَ لــديك أنماط مختلفة من الالتهاب المفصلي والصُّداع المُزْمِن والعَدْوَى بالخمائر Yeast-type infections والتبوُّل المتكرِّر، وتُصْبح خائفاً طوالَ الوقت. كما قد تُعَاني من عَدْوَى العين إذا كانت المثانةُ مُصابةً، ومن الربو الكامن أو الخافــي Latent asthma وآلام الرُّكْبَتَيْن والإمساك ومَشَاكل زيادة الوَزْن وألم أسفل الظَهْر إذا كان القولون مُصَاباً.

إذا كان القلبُ مُصاباً، يمكن أن تشكو من الأعراض القلبيَّة؛ وما عليك سوى أن تــتابعَ مريض النوبة القلبية لفترةٍ من الزمن؛ فعندما يُصاب بالنوبة القلبيَّة، يمكن أن يبقى المريضُ على قيد الحياة إلى حين وصول الإسعاف إذا كانَ قد تناول مقداراً صــغيراً مــن المُــستَأرِج؛ فحينما يصل المُسْعفون الاختصاصيُّون، يستمرُّ المريضُ بالتــنفُّس والعمــل إذا لم يكنْ متحسِّساً للأدوية الإسعافيَّة التي تُحْقَن له. ويُمنَح المَــريضُ في الــوحدة القلبيَّة الراحة التامة من الأنشطة الجسميَّة من خلال ملازمته للــسَّرير. كما تؤمَّن له الراحةُ من الأنشطة الانفعاليَّة من خلال *التَّهْدئة* أو *التَّركين Sedation*، ومــن الــراحة من ابتلاع المُسْتأرِجات الطعاميَّة بالامتناع عن التغذية الفمــوية. وفي غــضون 48-72 ساعة، تُمنَح الفرصةُ لتخلُّص الجسم من الطعام المــؤرِّج أو المُحسِّس، فيبدأ القلبُ بالنبضان بشكل طبيعي من جديد، ويُقال عن المريض إنه أصبح مستقراً.

ومــن جهة أخرى، إذا كان المريضُ متحسِّساً لجميع الأدوية التي يتلقَّاها أو لبعضٍ منها، يمكنُ أن يتفاقمَ الألمُ أو الأعراض، ويتوقَّف القلبُ عن القيام بوظيفته في نهايــة المَطَاف؛ وسيُذكر في التقرير في هذه الحالة ما نصُّه "رغم جميع محاولات الإنعاش، مات المريض".

الفوائد

ألــنْ يكـــونَ مُدْهشاً ورائعاً إذا تعلّم المصابون بالأرجيَّة أو التحسُّس اختباراً بسيطاً يكتشف ويحدِّد مُسْبقاً التفاعلات الضارَّة المحتملة بين المواد والأشخاص قبلَ أن تــؤدِّي الطاقات الكَهْرمغنطيسيَّة المؤذية إلى تخريب أجهزهم، جالبةً لهم المرض والحُزْن؟

أنت تمتلك الآن القُدْرَةَ على القيام بذلك، حيث تستطيع المناورةَ مع دماغك وجهــازك العــصبي كما تشاء بحيث تستفيد من استعمال مبادئ الطبِّ الشرقي؛ وســيكون بإمكانك إعادة بَرْمَجة دماغك لتقبُّل الأرجيَّات غير المتوافقة كحالات مناســبة، واستعمالها لمصلحتك الخاصَّة، من غير أن تسمحَ لها بالتسبُّب في عوائقَ الطاقة واضطرابات التوازُن، ومن ثَمَّ حصول الأمراض في نهاية المطاف. وليس من الــضَّروري أن تبقــى بعيداً عن بعض المواد الطعاميَّة التي تحبُّها أو أن تَرْمي ثيابك المفــضَّلة لأنَّها تجلب لك المرض. ولن تكونَ بحاجة إلى الاختفاء في الداخل خلال فصل غبار الطَّلْع أو أن تمضيَ بقيَّة أيَّامك في المناطقِ الحضريَّة بدلاً من قضاء العطلة في الجــبال بسبب الخوف من السُمَّاق السَّام والبعوض. كما أنَّك لن تبدوَ شاحباً ومريــضاً ومسنّاً بدلاً من استعمال أحدث المزوِّقات (مواد التَّجْميل) Cosmetic products الــتي تجعلك تبدو أقلَّ من عمرك بعشرين سنة نتيجة الخوف من الطفح الجلــدي والــشَّرى. ولن تختبِئ من الشواطِئ المُشْمِسَة نتيجة خوفك من المشاكل الجلديَّة وسرطانات الجلد. وليس من الضَّروري أن تنتهي حياتك في محكمة الطلاق بعد شهر من الزواج الذي كنت تعتقد أنَّه سيدوم إلى الأبد. كما أنَّ بإمكانك أنْ تتجــنَّبَ رؤيةَ أطفالك المراهقين وهم يَسْتَعْملون المخدِّرات والكحول، فينتهي بهم المطــافُ بالانتحار أحياناً، وذلك إذا كنت قادراً على اكتشاف المشاكل في حينها قبلَ أن تسيطرَ على حَيَاتهم.

يمكــن أن تَغْدو مُسْتشفياتُنا النفسيَّة خاليةً إذا أمكن اكتشاف أسباب عوائق الطاقة عندَ المرضى النفسيين وإزالتها؛ ولكن تكتظُّ سجونُنا بنُزلائها إذا ما اختُبِرَت حــالاتُ التحسُّس (الأرجيَّات) الانفعاليَّة لديهم وعولِجَتْ. كما يمكن الوقايةُ من النوبات القلبيَّة والوفيات المأساويَّة الأخرى الناجمة عن السَّرطان والأمراض الأخرى

المستعـــصيَة إذا تعلَّـــمَ كلُّ شخصٍ في هذا العالم اكتشافَ الحقول الكهرمغنطيسيَّة المناســـبة من حوله والتمسُّك بها وتجنُّب أشكال الطاقة غير المناسبة في عمر مبكِّر جداً. يمكن استعمالُ طرائق إزالة الحساسيَّة (الأرجيَّة) بحسب نامبودريباد NAET لتغـــيير أشكال الطاقة غير المناسبة إلى أشكال مناسبة؛ فإذا تعلَّمَ كلُّ شخص هذه الطـــرائق ومارسَها من الطفولة وما بعدها، قد يكون بالإمكان إيقافُ العديد من العمليَّات المَرَضيَّة، وربَّما تأجيل مَسَار الشيخوخة أيضاً.

والآن تتوفَّـــرُ المعالجـــاتُ وفقـــاً لطـــرائق إزالة الحساسيَّة (الأرجيَّة) بحسب نامبودريـــباد NAET في العـــالم كلِّـــه. ومـــن واجب مهنيي الصحَّة أن تتعلمها وتستعملها على مرضاهم.

لقـــد تَـــدَرَّبَ أطـــبَّاءُ المُعالَجَـــة الإخْلافيَّة Allopathic والمُعالَجَة اليَدَويَّة Chiropractic والاعْـــتلاَل العَظْمِـــي Osteopathy وطـــبُّ الأَسْنان Dentistry والمُدَاوَاة الطَبيعيَّة Naturopathy والوَخْز بالإبر (الطب الشرقي) في كثيرٍ من بلدان العـــالم على معالجة مرضاهم بهذه الطريقة الثوريَّة الجديدة. وتُعقَد جلساتُ تدريب دوريَّة عدَّة مرَّات في السنة لإعداد المزيد من الأطبَّاء المهنيين المُجازين لمواجهة هذا الـــتحدِّي. وســـيعلِّمك هذا الكتابُ اختبارَ نفسك ومعرفة سبب مشكلتك، لكنَّ خطواتِ المعالجة لم تُذكَر هنا.

الفصل الثاني

أَصنَافُ المستأرجات أو مُولِّدات التحسُّس

قــد يَكــونُ لديك تَحَسُّس أو أرجيَّة لأيِّ شيء: الأَطْعِمَة، الأشربَة، الأدوية الموصــوفَة، الأدويــة المــباعة من دون وصفة طبية، الأدوية المحظورَة، الأعشاب، الفيتاميــنات، ماء الحنفيَّة أو الصنبور، الماء المنقَّى، ماء المطر، الملابس، المُجَوْهَرَات، الثلج، البَرْد، الحرارة، الرِّياح، مواد العمل، مُفْرَزات جسمك، أعضاء الجسم، المواد الكيميائــيَّة، الفورمالدَهيد Formaldehyde، مواد البناء (متلازمة البنَاء المريض[1] Sick building syndrome)، الدهانات، الخشب المَضْغوط، الإنزيمات النباتيَّة التي تَــبْدو طَبيعــيَّة (التِّــرْبينات Terpenes أو الفينولات Phenolics، الأَلْدهيدات Aldehydes، الأسيتالدهيدات Acetaldehydes، المُضافات التركيبيَّة)، السِّيليكا، الــسِّيليكون، اللاتكس، المواد البلاستيكيَّة (اللَّدائن)، الألياف والمُنتَجات التَّرْكيبيَّة، غُــبَار الطَّلْــع، العُشْب، الأشجار، الخشب والتعامُل معه... إلخ. يمكن أن تؤدِّي حــالاتُ التحــسُّس (الأرجــيَّات) غير المُشخَّصَة إلى أعراض وأمراض وحتَّى إلى أمــراض مــزمنة، فقد تعاني من: الرَّبو، النُّفاخ (الانتفاخ الرِّئَوي) Emphysema، اضطرابات الرئة المزمنة، حالات الإدمان (على الكحول أو الكافيين أو المخدِّرات أو التبغ أو السَّكاكر أو الكربوهيدرات أو الدهون)، التهاب المفاصِل، داء المبيضَّات Candida، مَــشَاكِل الخمائــر، الاحتشارُ بالطفيليَّات[2] Parasitic infestation، الــتعب المُــزْمِن، الاضطرابات المناعيَّة، الأورام، السَّرَطان، الاضطرابات السَّابقة للحَــيْض، اضطرابات سنِّ اليأس، لا توازنات هرمونية، العُقْم، اضطرابات العين، مــشاكل الأُذُن، المُــضاعفات التنفُّسية العلويَّة، مشاكِل الجيوب، حالات العَدْوَى المُــزْمِنَة، الحــالات الالتهابيَّة، الألم العضلي اللِّيفي، اضطرابات الألم غير المفسَّرة

---

(1) اسمٌ قديم كانَ يُطلَق على المرض المرتبط بالبناء Building-related illness.

(2) وجودُ الدِّيدان والطفيليَّات في الجسم.

الأخرى، مشاكل البروستات، الشَّقيقة، الصُّدَاع، مَشَاكِل الأطفال، حالات العَدْوَى الأُذُنيَّة (عدوى الأذن)، اضطرابات نَقْصِ الانتباه Attention deficit disorders، الانطــوَاء علـــى الـــذَّات (الــتوحُّد) Autism، فرط النَّشاط Hyperactivity، الاضطرابات العقليّة Mental disorders، القَلَق، الاكتئاب، الاضطرابات الهَضْميَّة، اضطرابات الدَّوَران، عدم انتظام النَّوم، التحسُّس للكيماويَّات Chemical sensitivity، الاضـــطرابات الـــتَّغْذويَّة Nutritional disorders، مـــتلازمة تَمَلْمُـــل السَّاقين Restless leg syndrome، العِلَـــل الجلديَّة، الاضطرابات البَوْليَّة التناسليَّة، اضطرابات التوازن الانفعالي Emotional imbalances المختلفَة... إلخ.

ويَـــستطيع أيُّ شـــخص، سواءٌ أكان مهنياً أم من العَامَّة، أن يتعلَّمَ بسهولة التعـــرُّفَ إلى المستأرجات المختلفَة والاضطرابات الصحِّية التي تُسَبِّبها، وذلك من خلال تعلُّم طرائق اختبار نامبودريپاد Nambudripad's Testing Technique (NTT) البـــسيطة؛ ويـــساعد ذلك المريضَ على البَدْء بالسَّعْي نحوَ الدِّراسَات التشخيصيَّة المناسبة ومتابعة الرِّعاية الصحِّية الصَّحيحة حسب الحاجة. وعندما يكون التشخيصُ صحيحاً، تكون النتائجُ أقلَّ إخَافةً من التفسير غير المؤكَّد.

لقـــد بـــدَّلَ العلـــمُ والتكنولوجـــيا نمطَ حياة البشريَّة بشكلٍ كبير؛ كما أنَّ الـــتفاعلاتِ والأمراض الناشئة من الاستجابة لهذه التغيُّرات مختلفةٌ جداً أيضاً. لقد تحـــسَّنَتْ نوعيَّةُ حياتنا استناداً إلى هذه المنجزات العِلْميَّة؛ ومع ذلك، فقد أصبحتْ هذه المُنْجَزَاتُ العِلْميَّةَ أعباءَ ثقيلة مستمرَّةً عندَ بَعْضِ المرضى المصابين بالتحسُّس أو الأرجيَّة.

تنتشرُ التكنولوجيا أكثرَ فأكثر بمرور الوقت. فهي دائماً معنا، لكن ينبغي أن يجدَ المرضى المُصَابون بالتحسُّس أو الأَرَجيَّة الوسائلَ للتغلُّب على التفاعلات الـــضارة تجـــاه المـــواد الكيميائـــيَّة الجديدة والمُسْتَأْرجات الأخرى التي تحملُها التكنولوجـــيا الجديـــدة، وتُعَرِّضـــهم لها. ومع أنَّ طرائقَ إزالة الأرجيَّة بحسب نامبودريپاد NAET تحتاج إلى سلسلة من المعالجات المفصَّلة، لكنَّها تقدِّمُ الأملَ بالفَـــرَج لأولـــئك الأشـــخاص الذين يعانون من التفاعلات الأرجيَّة المستمرَّة والأمراض "المُسْتعصيَة".

يمكـــن تصنيفُ التفاعلات الأرجيَّة أو التحسُّسية المختلفة حسب التَّظاهرات السريريَّة عندَ الشخص المُصَاب بالأرجيَّة أو التحسُّس.

1. **الأشْخَاص الذين يعانون من الأرجيَّات الطعاميَّة:**

لا تـــوجد لـــديهم أعراض فَصْليَّة، بل يعانون من أشكال مختلفة من الأعراض الجـــسديَّة أو الفيزيولوجيَّة أو الانفعاليَّة غير المألوفة أو المُزْعجَة عندما يأكلون طعامـــاً مـــا يتحسَّـــسون له (مثل البيض، الحليب، الفواكه، الحنطَة، السكَّر، الزَّبيب، السَّمَك، الزيوت، الدُّهُون، التَّوَابِل، البُنْدُق... إلخ).

2. الأشخاص الذين يعانون من الأرجيَّات الكيميائيَّة **Chemical allergies** عبرَ مَصَادر خارجيَّة:

لا توجد لديهم أعراضٌ غير مألوفة إذا لم يتعرَّضوا لهذه المواد، فهم يكونون سُعَدَاء وأصـــحَّاء عـــندما يعيشون في بيئة طبيعيَّة مُحاطَة بحياة طبيعيَّة، ويأكلون طعاماً عـــضوياً غـــير مُعالَج؛ لكن عندما يقتربون من أيَّة مواد كيميائيَّة مُحَسِّسة لهم، يبدأون بالمعاناة من عدد مختلف من الأعراض الجسديَّة أو الفيزيولوجيَّة أو الانفعاليَّة غير المألوفة أو المُزْعجة. ويمكن أن تنجمَ التفاعلاتُ الأرجيَّة (التحسُّسية) عن: ماء المُــدُن، الأنـــسجة الصناعيَّة، مليِّنات النُسُج، المنظِّفات Detergents، مُنْتَجات الـــشَّعْر، مبـــيدات الحشرات Pesticides، مبيدات الفطور، مبيدات الأعشاب، الأطعمـــة التي تُنمَّى بالمخصِّبات الصناعيَّة، الأدوية الموصوفَة (المضادَّات الحيويَّة، المـــسكِّنات)، الفيتاميـــنات، المُسْتَحْـــضَرَات العُشْبيَّة، زيوت التمسيد (المسَّاج)، لـــسعات الحـــشرات، مواد التنظيف، الفورمالدهيد، المزوِّقات (مواد التجميل)، معـــدَّات الـــوقاية الشخصيَّة (القفَّازات المصنوعة من اللاتكس، الأقنعة)، لوازم المُسْتـــشفيات (أنابـــيب الأكسجين، القثاطير المطَّاطية أو البلاستيكيَّة، الأدوات الجـــراحيَّة، الخـــيوط الجـــراحيَّة، مـــواد التنظـــيف في المُسْتشفيات، المطهِّرات Disinfectants، المبـــنِّجات Anesthetics، الأدويـــة)، مواد الأسنان ومُنْتَجاتها، المُـــضافات الطعاميَّة Food additives، الملوِّنات الصناعيَّة للطعام، أحبار الجرائد، المُنْتجات الوَرَقيَّة، الهيدروكربونات، العُطور، الغَازولين، العَوادِم Exhausts، دخان التبغ، المُنْتجات البلاستيكيَّة، الضَّوْء والإشعاع من المصادر المختلفة... إلخ.

3. **الأشخاص الذين يعانون من الأرجيَّات الكيميائيَّة عبرَ مَصَادر داخليَّة:**

تتفاعلُ هذه المجموعةُ من الناس تجاه مُفْرَزَات أجسامها الخاصَّة (العَرَق، البول، البراز، المخاط، المني، الدُّموع، اللعاب) أو أجزاء من الجسم (الشعر والأظفار) أو الأعـــضاء المخـــتلفة (المعـــدة، الطحـــال، الرئتين، الكلية، الكبد، القلب، الـــدماغ... إلخ). وبذلك، تضطربُ آلياتُ الدِّفاع في الجسم، ويكوِّن أجساماً مضادَّة (ضِدِّية) Antibodies تجاه نُسُجه و/أو سوائله الخاصة، فيهاجم الجهازُ المناعـــي الجِـــسمَ الذي يسكنُ فيه، ممَّا يؤدِّي في نهاية المطاف إلى الإضرار أو التغيير في خلاياه وأنسجته وأعضائه ووظائفه؛ ويقود هذا الضَّرَرُ إلى السرطان والأورام والفـــشل الكلـــوي وفـــشل الأعضاء ونقص السَّمْع وضعف الرؤية والـــنوبات القلبيَّة والفشل الكبدي والساد (تكثُّف بلَّوْرَة العين) والنُّضُوب أو القـــصور الكُظْـــري Adrenal depletion والـــدَّاء الـــسكَّري (داء السكر) واضطرابات الوظيفة الدرقيَّة... إلخ.

4. **الأشْخَاص الذين يُعَانون من أرجيَّات الطَّلْع والأرجيَّات البيئيَّة:**

يُـــبْدي هـــؤلاء الأشـــخاص مراراً وتكراراً تقاطراً للدَّمع من العينين وعُطَاساً وأزيـــزاً، ويعانـــون مـــن الرَّبو والاضطرابات التنفُّسية العلوية الأخرى، كما يشكون من التعب والتهيُّج وأعراض حمَّى الكلأ خلال فصل غبار الطلع (غبار الطلـــع مـــن الأعشاب الضارَّة والأشجار والأزهار والكلأ)، ويتحسَّسون من القُطْـــن والمواد الطبيعيَّة، لكنَّهم يبدون بحالة جيِّدة بقيةَ السنة إذا تجنَّبوا الطبيعةَ والمُنْتَجات المصنوعة من مواد طبيعيَّة.

5. **الأشْخَاص الذين يُعَانون من الأرجيَّات البيئيَّة فقط:**

يُعَاني هؤلاء من أرجيَّات لجميع العوامل الكيميائيَّة ومبيدات الحشرات والمواد البيئيَّة، مثل غبار الطلع والأعشاب الضارَّة والكلأ والخشب والشَّجَر والأزهار والـــرَّمل والأحجـــار الكريمة والأوساخ والغبار والحشرات... إلخ. لكنَّهم لا يتفاعلون تجاه المغذِّيات أو الأطعمة الخالية من المواد الكيميائيَّة؛ ويمكنهم تناول الأطعمة العضوية بدون أي تورُّط كيميائي. لكن عندما يكون الطعامُ مُحَضَّراً في حاويـــات بلاستيكيَّة أو في حال وجود أي ملوِّن أو مُضَاف طعامي يحتوي

علـــى عناصـــر غير طبيعيَّة، يمكن أن يُصابوا بتفاعلات أرجيَّة (تحسُّسية). وما دامـــوا يرتدون ثياباً من القطن أو الحرير الصِّرْف 100٪ أو أيَّة أنسجة طبيعيَّة، فهـــم بخـــير؛ غـــير أنَّهم عندما يستعملون أيَّةَ مواد تركيبيَّة مثل البوليستر أو الأكـــريليك أو غـــير ذلـــك مـــن هذه المواد، يُصابون بالعجز والاضطراب (الاضطراب الوظيفي).

6. **الأشْخَاص الذين يُعَانون من الأرجيَّات بسبب الحيوانات والأشخاص الآخرين:**

لا يـــشكو هـــؤلاء مـــن التحسُّس للأطعمة أو الأشربة أو المواد من حَوْلهم، بل يـــتفاعلون تجـــاه الطاقة الكَهْرَمغنطيسيَّة للأحياء الأخرى، ممَّا يجعلهم مُتَحَسِّسين للأشـــخاص الآخـــرين مـــثل أمهاتهم أو آبائهم أو الزوج أو الأخ أو الأخت أو الأطفال أو الشركاء أو العمَّال أو ربِّ العمل؛ كما قد يكون لديهم تحسُّسٌ تجاه الحيوانات الأليفة أو القطط أو الكلاب أو الحشرات أو النَّحْل أو النَّمل... إلخ.

7. **الأشْخَاص الذين يُعَانون من أرجيَّات انفعاليَّة:**

يكـــون لدى هؤلاء الأشخاص أرجيَّاتٌ تجاه الأفعال وتفاعلات الحياة اليوميَّة: الأفكار أو المشاعر (الخوف، الغضب، احترام الذات، الإبداع، القدرة، الكفاءة الذاتـــية، الدُّونيَّة، الفَوْقيَّة... إلخ)؛ المفاهيم: "لا يمكنني أن أصبحَ بحالة صحِّية جيِّدة أبداً" أو "لا يمكنني أن أُنقصَ وزني أبداً" أو "لا أستطيع الحصولَ على ما يكفـــي من المال أبداً"... إلخ؛ ذاكرة بعض الحوادث: (الكوابيس، الخوف أو القلـــق خلال القيادة بسبب ذاكرة حادث على الطَّريق السَّريع حصل منذ 10 ســـنوات)؛ الانفعالات مثل كره العمل أو الوَسَاوِس.المهنيَّة (التعليم، التمثيل، الطَّبْخ، البَسْتَنَة، الكتابة... إلخ)؛ التفاعلات (المشاكسة مع الزملاء في العمل أو رفقاء الصف أو الرؤساء أو المدرِّسين). ويجد بعضُ الأشخاص المتعة في مخالفة القوانين والتَّشْريعَات، أو في مخالفة النُّظُم أو عصيان السلطات (تجاوز الإشارة الحمراء عندما غياب مراقبة الشرطة... إلخ).

8. **الأشْخَاص الذين يُعَانون من أرجيَّات مشتركَة:**

يـــتفاعلُ هـــؤلاء تجاه ما يبدو أنَّه عددٌ غير مُنْتَه من توليفات الأطعمة وغبار الطلع والمواد الكيميائيَّة والأشخاص الآخرين والحيواناتِ والأفكار والذِّكْريات والمفاهيم.

9. **الأشْخَاص الذين يُمَثِّلون متفاعلين عامِّين**

يكـــونُ لدى هؤلاء الأشخاص حالاتُ تحسُّسٍ كيميائيَّة متعدِّدة، ويُعَانون من تفـــاعلات شديدة تجاه جميع المُسْتأرِجات المذكورة آنفاً؛ ويشكو هؤلاء الناس من أرجيَّاتٍ شديدة وحالات تحسُّسية ومن العَديد من المشاكل الصحِّية الأخرى، ويُصنَّفون كمرضى من الناحية البيئيَّة. والمرضُ البيئي Ecological illness هو المـــرضُ الناجم عن التفاعلات المؤذية تجاه المواد الموجودة في الهواء والماء والطعام والبيئة الحيَّة وبيئة العمل والمواد الكيميائيَّة. وهم لا يشعرون بالأمان في أيِّ مكان؛ ويمكن أن يعانوا من أعراض مزمنة مختلفة في أي عضو أو جهاز في الجسم. ويمثِّل هؤلاء الأشخاص أولئك الذين يُفضِّل أن يعيشوا في "فُقَاعَة" وقائيَّة.

أصنَافُ الأرجيَّات

تُـــصنَّفُ الأرجيَّاتُ الشَّائعة بوجه عام إلى تسعة أصناف أساسيَّة استناداً إلى طريقة التَّماس معها بشكل رئيسي وليسَ اعتماداً على الأعراض الناجمة عنها.

1. النَّشوقات أو المُستَنْشَقات Inhalants.
2. المُبْتَلَعات (المُزدَرِدات) Ingestants.
3. المُستَأْرِجات التَّماسيَّة Contactants.
4. المُستَأْرِجات المَحْقونَة Injectants.
5. المُعْديات (المُستَأْرِجات المُعْدِيَة) Infectants.
6. العَوَامل الفيزيائيَّة Physical agents.
7. العَوَامل الوراثيَّة Genetic factors.
8. العَفَن Molds والفطور Fungi.
9. الضُّغوط أو الشدَّات الانفعاليَّة Emotional stressors.

المُستَنْشَقات

المُستَنْـــشَقاتُ هيَ مُستَأْرِجاتٌ يحصل التماسُ معها من خلال الأنف والحلق والقـــصبات الهوائيَّة. ومن الأمثلة على المُسْتَنْشَقات نذكر الأَبْوَاغَ المِجهريَّة لبعض

الأعـــشاب والأزهار وغبار الطّلْع والمساحيق والدُّخان ومواد التجميل (المزوِّقات) والعطور والرَّوَائح المختلفة من التَّوابِل والقهوة والذرة الصَّفْراء ورَوَائح طبخ الطعام والأعـــشاب المخـــتلفة والزيوت والأبخرة الكيميائيَّة والطلاء والوَرْنيش ومبيدات الآفات الزراعية والحشرات والمخصِّبات ودقيق الحنطة والحبوب... إلخ.

ومن الصَّعْب القولُ بأنَّ هناك تفاعلاً أرجياً نموذجياً أو متوقّعاً يحصل استجابةً لمُـــستَأْرِج معيَّن؛ ولكن عندَ وجود استجابة متوقّعة، فإنَّه يأتي في هذا الصِّنْف العام للمُسْتَنْشَقات.

فمعظمُـــنا قـــد عانَى من الانزعاج عندَ استنشاق مادَّة سامَّة عَرَضاً؛ فمثلاً، عـــندما نشمُّ غازَ الكلور من زجاجة منظِّف مَنْزلي شائع، يؤدِّي التفاعلُ الآنِي إلى تقاطُر الدَّمْع من أعيننا وسيلان المخاط من أنوفنا، وقد يَضيقُ تَنفُّسُنا بسبب تشنُّج قصباتنا التنفُّسية. ويمكننا تكرارُ هذه التجربة إذا أردنا أن نبرهنَ بأنَّ المبيِّض القَاصِر أو المنظِّف مسؤولٌ مباشرةً عن هذه المجموعة المعروفة من التفاعلات. ونحن بالطبع نتعلَّم بسرعة كبيرة أنَّ مادة التقصير هذه هي التي سبَّبَتْ الانزعاج لدينا، ونتعلَّم ألاَّ نتنفَّسَ بعُمْق عندما نَكُون قَريبين منها.

إنَّ سَبَبَ الانزعاج قد نجمَ عن التفاعلات تجاه مادة التقصير (المبيِّضَة) بشكلٍ مباشر، وتشتملُ هذه التفاعلاتُ على حسِّ الحرقَة في العينين وسَيَلان الأنف وضيق التـــنفُّس. ويمكن في هذه الحالة الخروجُ باستدلال علمي بسيط اعتماداً على هذه العَلاقـــة بين السَّبب والمُسبَّب. ولكن لا يكون التشخيصُ الصَّحيحُ القائمُ على علاقـــة مماثلة بين السَّبَب والمُسبَّب بمثْل هذه السُّهُولَة دائماً؛ فعلى سَبيل المثَال، كـــان من الصَّعْب أكثر تشخيصُ تحَسُّسِ أحد مرضايَ لغبار طلع الزَّيْتُون لأنَّ الـــتفاعلَ كـــان ذا تأثير متأخِّر أو مؤجل. فالفترةُ الزمنية المنقضيَة تجعلُ العَلاقةَ السَّبَبيَّة أقلَّ وُضوحاً.

ضَـــعْ في حـــسبانكَ مقدارَ الصعوبة التي تواجهها لوضع التشخيص الصحيح عندما تختلف الاستجاباتُ الجسديَّة عندَ المريض تجاه مُسْتأرِج معيَّن جذرياً عن تلك المتوقَّعة عادةً؛ فمثلاً، كانت هناك قصَّة لرجُل في أوائل الستِّينات من عمره قدمَ إلى عـــيادتي، وهو يشكو من عجزٍ تقريباً بسبب سهو غير مقصود Lapses of memory

والـــنوب الصَّرْعيَّة Seizures التي تشبهَ شكلاً من الصَّرْع، وربَّما من داء آلزهايمر Alzheimer's disease أو من سَكْتَة خفيفة Mild stroke. وكان غالباً ما يدخُل في تخلْـــيط (اختلاط) Confusion كاملٍ أو نَسَاوَة (فَقْد ذاكرة) Amnesia تَامَّة، كما كان يفقد المَحَطَّات الهامَّة من الزمنِ أحياناً.

وقـــد أظهرَ الفَحْصُ العَصَبيُّ والتَصْوير الشعاعي الطبقي المحوري CAT scan نمـــوذجاً طبيعياً تماماً للمَوْجَات الدماغيَّة له؛ وبَعْدَ إجراءاتٍ مختبريَّة هامَّة، تبيَّنَ أنَّ الـــسببَ في هـــذه الحالـــة هو أَبْوَاغ عالقة في الهواء Airborne spores لشجرة السَّرْخَس Fern tree التي زُرعَتْ مؤخَّراً في فَنَاء بيته الخلفي. وقد كان التفاعلُ غير النموذجـــي لديـــه تجاه المادَّة المُسْتَنْشَقَة غيرَ منطقي تماماً من الناحية الفيزيولوجيَّة. ولـــذلك تأخَّرَ التشخيصُ والمعالجة لديه عدَّة شهور بسبَبِ غيَاب الضَّائقة التنفُّسية Respiratory distress التي تُشاهَد في المرضى الآخرين الذين يُعانون من التَّحَسُّس للمُسْتَنْشَقَات.، وهذا ما سبَّبَ الخَيْبَةَ والخَطَر المحتمل لدى المريض.

يُـــشيرُ ما سبقَ بوضوح إلى أنَّه لا توجَد استجاباتٌ نموذجيَّة للمُسْتأرِجَات في العـــالم الحقيقي؛ فإذا كنتَ تعتمدُ على الأرجيَّات للحصول على مجموعة متجانسة أو مـــوحَّدة من الاستجابات عندَ جميع الناس، فقد تخطئ التشخيصَ وتقدِّم المعالجة الخاطـــئة. وأنـــت لن تستطيع إيجاد وتحضير دواء معياري كترْياق Antidote لأيِّ أرجـــيَّة نوعيَّة، فحالةُ كلِّ مفرد مختلفة عن غيرها؛ وينبغي عدمُ الإفراط في تَبْسيط معالجة المرضى. ولا يُبْدي كلُّ شَخْص الأعراض الأرجيَّة أو التحسُّسية النموذجية (بصرْف النَّظر عمَّا تعتقد أن تكونَ النموذجية)؛ فعندما تقوم بذلك، فأنتَ تُخَاطِر في إغفـــال عـــدد كبير من التفاعلات المحتملَة التي يمكن أن تظهر عند بعض الناس استجابة تجاه التَّمَاسِّ مع بعض المواد المسبِّبة للتحسُّس (المستأرجات).

المُبْتَلَعات

المُبْـــتَلَعَاتُ هيَ مُستَأرِجَاتٌ يحصل التماسُ معها من خلال الفَم، وبذلك تجد طَـــريقَها إلى القَـــناة المَعدية المعَوية، وهي تشتملُ على الأطعمة والتَّوَابلِ والأدويَة والأشـــربَة واللِّـــبان (العِلْكَـــة) والفيتامينات التكميلية... إلخ. وينبغي ألاَّ نتجاهلَ

التفاعلات المتوقَّعَة تجاه الأَشْيَاء التي يحصلُ التَّمَاسُ معها، ومن ثُمَّ انتقالها بشكلٍ غير مقصود إلى الفم من خلال اليَدين.

وتُعَدُّ مَسْأَلةُ المُسْتَأرِجَات المُبْتَلَعَة Ingested allergens إحدى أصعب الحالات في التشخيص، لأنَّ الاستجاباتِ الأرجيَّة غالباً ما تَتَأخَّر ما بين عدَّة دقائق إلى عدَّة أيَّـــام، وهـــذا ما يجعل العلاقةَ المباشرة بين السَّبب والمسبِّب صعبةً جداً. ويمكن أن يـــتفاعلَ بعـــضُ الناس بشكلٍ عنيف في غضون ثوانٍ بعد أن يتناولوا مادة مولِّدة الأرَجـــية (مُسْتأرِجاً). وفي الحالات الشَّديدة جداً، يُحَذِّرُ الجهازُ العَصَبي المركزي بأنَّـــه على وشك الانسمام بمجرَّد تماس الشخص أو اقترابه من المُسْتأرِج، ممَّا يُؤدِّي إلى التفاعُل الأرجي الباكِر. وتُلاحظ تَفَاعلات تجاه المُستَأرِجَاتِ المُبْتَلَعَة أكثر عُنْفاً ممَّا هي عليه في أيَّة أشكال أخرى عادةً.

وقـــد كانت حَالةُ ستيف Steve من مِثْل ذلك، وهو شَابٌّ في سنوات مراهقته الأولى أتـــى إلى عـــيادتي بسَبب إصابة متعلِّقة بالرياضَة؛ كما كان لديه قصَّة ربو. وفي إحدى المناسبات، استرعَى انتباهُ أمِّه حقيقة أنَّ ابنها يشكو من حكَّة مستمرَّة في المنطقة تحـــت الركبة بعرض 4 أصابع على الجهة الخارجية من العُرْف الظُّنْبوبِي Tibial crest الأمامـــي؛ وقـــد كانت الحكَّةُ في خطٍّ طول المعدَة Stomach meridian، مما عنى أنَّ سبب الطفح الأرجي كان مرتبطاً بشيءٍ ما يأكلُه. وبعد المزيد من الاستجواب، وُجِدَ أنَّه يظهر طفَحٌ في كلِّ مرة يأكُل فيها وجبة فطوره المفضَّلة من الحبوب.

لقـــد أعددنا لتجربة بسيطة بهدف إثبات ذلك؛ فقد كان ستيف يُعْطَى كاملَ مواد فطوره المفضَّل، واحدَةً بعد الأخرى: العصير والخبز المحمَّص والأرز، ثُمَّ يُمنَح الوقت للمَضْغ. وقد سارت الأمورُ على ما يُرَام إلى أن وضعَ في فمه قُشارةَ الأرُزِّ، حـــيث عـــانى علـــى الفَوْر من شعورٍ بالحرارة وبدأ بالاحمرار بشكل طفح أرجي (تحسُّسي)؛ وانزلقَ في غضون ثوانٍ قليلة إلى صدمة تأقية (تحسُّسية Anaphylactic shock تقـــريباً. وبعد عدَّة دقائقَ عصيبة ومعالجَة مستمرَّة بطرائق إزالة الحساسيَّة (الأرجيَّة) بحسب نامبودريباد NAET، خمدَتْ الأعراضُ.

ويمكـــن لأيَّـــة مادَّة تتناولها أو تأكلها تقريباً أن تكونَ مستأرجاً لشَخْصٍ ما؛ فمـــثلاً، هناك أناسٌ عُرِفوا بدخولهم في غيبوبة في كلِّ مَرَّة يأكلون فيها البرتقالَ من

دون إبداء أيَّة أرجيَّات طعاميَّة أخرى. وبتجنُّب المُسْتأرِج، يمكنهم أن يتَّقوا حدوثَ تفاعُــل أرجي أو تحسُّسي غير ضروري. ولكن ينبغي أن يضعَ الشخصُ في حسابه أنَّــه في الحــالات الأرجيَّة البسيطة، يميل المرضى غيرُ المعالَجين إلى إظهار أعراض أرجيَّة تجاه مُسْتأرِجات مماثلة أخرى؛ فمثلاً، يُمكن لمريضة يُغمَى عليها عندما تأكُل برتقالة أن تُصَابَ بالرَّبو أو صُدَاع الشقيقة عندما تأكُل الموزَ في وقت لاحق.

كانــت ستيفي، البالغة 35 سنة من العمر، قادرةً على معرفة أنَّ البرتقال يمثِّل المُــستأرِجَ الوحــيد الذي تشكو منه؛ وقد عانَتْ من ظهور أرجيَّات أخرى تجاه الأطعمة، مثل الموز وعصير العنب والقَرْع. وفي أثناء اختبارات روتينيَّة للأرجيَّات، تبيَّنَ أنَّ هناك عنصراً موجوداً بتركيز مرتفع نسبياً في البرتقال، وهو البوتاسيوم. وبما أنَّ ســتيفي تركَتْ التحسُّسَ للبرتقال من دون معالجة، بدأت تتفاعل تجاه أطعمة أخرى تحتوي على البوتاسيوم مع أنَّه كان بتركيز منخفض في هذه الأطعمة.

لقــد كانــت محظوظةً حقاً في أنَّها لم تواظبْ على الوصفة التي طُلبَ منها تَــنَاوُلُها، وهــي تحــتوي على مقدار كبير من رُهَيْم (كريم) الدُرْديِّ (الطِّرْطير) Cream of Tartar. ويُستعمَل هذا المُضَافُ الطعاميُّ Food additive عادةً كمُصَلِّب Stiffener في المخفوق الذي تُطلَى به الحلوى والفطائر، وهو يمثِّل بيطرطرات (ثاني طرطرات) البوتاسيوم Potassium bitartrate.

نحــنُ نعيشُ في عصر التكنولوجيا الرَّفيعة. وأُدخلت مواد جديدة للمحافظة على اللون والنَّكْهَة، وتزيد في عمر تَخْزين Shelf life الأطعمة. وهناك بعض المُضَافَات الــتي تُــستعمَل في الأطعمة كحَوافظ (مواد حافظَة) Preservatives وتؤدِّي إلى مشاكِل صحِّية شديدة. كما تسبِّبُ بعضُ المحلِّيات الصناعيَّة Artificial sweeteners مــشاكلَ لــدى بعض الناس، وقد تقلِّد أمراضاً خطيرة مختلفة مثل التصلُّب المتعدِّد Multiple sclerosis والتهاب البروستات الحاد Acute prostatitis وألَم العَصَب الثُلاثــيِّ الــتَّوائم Trigeminal neuralgia وفــرط النَّشَاط والألم العضلي الليفي واضــطراب نَقْص الانتباه Attention deficit disorder والتوحُّد (الانطواء على الذات) Autism وعَدْوَى الأُذُن واضطراب النَّظْم القلبي والمشاكِل الجلديَّة والحكَّة والــشَّرَى والأَرَق Insomnia والــدُّوَار والــسُّعال الجاف المُزْمِن والآلام المفصليَّة

والنَّـــسَى (عِرْق النَّسَا) Sciatica، وما إلى ذلك. ويُعَدُّ معظمُ هذه المُضافات غيرَ ضار عندَ أغلبيَّة الناس، لكنَّها قد تكون مميتةً لأولئك الذين يتفاعلون مع هذه المواد.

تُظْهِر الإحصائيَّاتُ أنَّ معظمَ الإصابات الرياضيَّة تحصل بعدَ فترات الاستراحة للطعام أو فترات الغَدَاء؛ ولذلك من المُفضَّل تَنَاوُلُ الأطعمة البسيطة خلال التمارين أو الألعاب الرياضيَّة لتجنُّب الإصابات. ولا بدَّ - كما ترى - من التأكُّد تماماً من محتوى كلِّ وأيِّ شيء يأكله الشخصُ المُصَاب بالأرجيَّات أو يضعه في فمه.

إذا اســـتطاعَ الـــشخصُ المتحسِّس أن يصبحَ ماهراً في اختبارات الاستجابة العـــضليَّة، وهي اختباراتٌ بسطة لمدى توافُق الطاقة قبل شراء الأطعمَة وتحضيرها وتـــناولها، فإنَّـــه يمكن الوقايةُ من معظم التفاعلات الضارَّة والناجمة عن الأرجيَّات الطعاميَّة.

المُستَأرِجاتُ التَّماسيَّة

تُؤَدِّي المُستَأْرجاتُ التَّماسيَّة إلى حصول تأثيراتِها من خلال التماس المباشر مع الجلد؛ وهي تشتملُ على البَلُّوط السَّام Poison oak المعروف جيِّداً والسُّمَّاق السَّام Poison ivy وسُـــمَّاق المُسْتَنْقَعات Poison sumac والقطط والكلاب والأرانب ومُسْتَحْـــضَرَات التَّجْمِـــيل (المُـــزَوِّقات) Cosmetics والصابون ورُهَيْمات الجلد (الكـــريمات) والمنظِّفات وكحول التدليك Rubbing alcohol والقفَّازات المصنَّعة من اللاتكس Latex gloves وأصبغَة الشَّعْر والأنماط المختلفة للزيوت النباتيَّة والمواد الكيميائـــيَّة مثل الغازولين والأصبغة والأظفار الأكْريليكيَّة Acrylic . nails وطلاء الأظافر والأنسجة والفورمالدهيد... إلخ.

وقـــد تكونُ التفاعلاتُ الأرجيَّة تجاه المُستَأْرِجات التَّماسيَّة مختلفةً من شخص إلى آخر، ويمكن أن تشتملَ على: الربو، والطفح الجلدي والشرى ونوبات الإغماء وصُـــداع الـــشقيقة والـــسُّعال وآلام المفاصِل والأنواع المختلفة لالتهاب المفاصِل وأوجـــاع المعدة والإمساك والتخليط العقلي وتورُّم الجسْم والتبوُّل المتكرِّر والهياج النفـــسي والأرَق وســـرطان الجلد... إلخ. وقد يؤدِّي تماسُ المُسْتأرِج مع الجلد إلى أعراض مؤثرة للغاية مثلها مثل تلك الناجمة عن المُستَأرِجَات المُبْتَلَعة أو المُسْتَنْشَقَة.

كمـــا أنَّ الأنسجةَ الطبيعيَّة أو غير الطبيعيَّة يمكن أن تسبِّبَ تفاعلات أرجيةً؛ فالكـــثيرُ من الناس يتفاعلون تجاه القطن. ويُستعمَلُ القطنُ في العديد من الأشياء. وليس من السَّهْل إيجاد نوعٍ واحد منها، فالكثيرُ من المُنْتجَات المُشاهَدَة في الأسواق هـــي مزيجٌ من أشياء عديدة، حيث تُستعمَلُ الأليافُ القطنيَّة في السجَّاد والأشرطة المطَّاطـــية وشَراشـــف الأســـرَّة والأَصْوَاف وأدوات تطبيق مُستحضَرَات التجميل وأوراق المـــرْحاض والمناديل الورقيَّة... إلخ. وقد يسبِّب الصوف تفاعلات أرجية. ولقـــد رأيـــنا أُناســـاً لا يـــستطيعون ارتداءَ الصُّوف من دون ظهور الطفح على جلـــودهم. كما أنَّ بَعْضَ النَّاس الحسَّاسين للصوف يتفاعلون أيضاً تجاه الكريمات الـــتي تحتوي على أساس اللانولين Lanolin base، لأنَّ اللانولين يُشتقُّ من صوف الغنم. ويمكن أن تؤدِّي جواربُ القطن أو النايلون أو الصوف إلى تفاعلات أرجيَّة مـــع أعـــراض ألم الـــركبة... إلخ. كما أنَّ الناسَ قد يكونون متحسِّسين للسجَّاد والستائر، مما يمكن أن تسبِّب آلاماً في الركبة والمفاصِل وأخمص وعَقِب القدم.

وكـــان لدينا القليل من المريضات من الإناث اللواتي تحسَّسَن تجاه جوارهن، وعانين من آلامٍ عضليَّة تشنُّجية في السَّاقين Leg cramps مع تورُّم فيهما وصدفيَّة وعَـــدْوَى مـــستمرَّة بالخَمَائر، ومن ارتفاع ضَغْط الدم في بعض الحالات. كما أنَّ ورقَ المِرْحاض والمناديل الورقيَّة قد يؤدِّيان إلى مشاكِل تحاكِي عَدْوَى الخمائر عندَ الكثير من الأشخاص.

يُبْدِي الكثيرُ من الناس تحسُّساً تجاه النفط الخام ومشتقَّاته، ويشتمل ذلك على المُنْتجَات البلاستيكيَّة والمطَّاطية التركيبيَّة، فضلاً عن مُنْتَجات اللاتكس. هل يمكنك أن تتخيَّلَ الصعوبةَ البالغَة في العَيْش في هذا المجتمَع المعاصِر، وأنتَ تحاوِل أن تكونَ بعـــيداً تماماً عن المُنْتَجَات المصنوعَة من النفط الخام؟ ستبدو مشلول الحركة بدون مبالغة! فأجهزةُ الهاتف التي تستعملُها، وحاوياتُ الحليب التي تشرب منها، وأنسجة البوليـــستر الـــتي ترتديها، ومعظم كريمات الوَجْه والجسم التي تستخدمُها...، كلُّ ذلك مُصَنَّعٌ من مصدرٍ مشترَك هو النفط الخام!

كانَـــتْ كاثـــي Kathy، إحدى سكرتيراتنا في مكتبنا، تحضر محاضرةً على الحَاسُـــوب Computer demonstration عندما عانَتْ من شعورٍ مُزْعِج وإحساس

الحرارة في كلّ جسمها؛ وقد كانت تعمل على لوحة المفاتيح. وفجأةً بدأتْ تظهر على شفتيها نُفَاطات Blisters وعلى وجهها طفح، مع شعور بالدُّوار (دوخَة) Lightheadedness. وقد وجدنا أنّ مادةَ لوحة المفاتيح (البلاستيك) كانت أصْلَ المشكلة. وقد عولِجَتْ للتغلُّب على الأرجيَّة الخاصَّة الناجمة عن لوحة المفاتيح البلاستيكيَّة، وأُرسلَت إلى البيت. وفي اليوم التالي عندما عادت إلى العمل، شعرَت بالتحسُّن وشرعَت بالعمل على لوحة مفاتيح الحاسوب من دون أيَّة تأثيرات مَرَضيَّة أخرى.

يمكن للمواد الطعاميَّة، التي تُصنَّفُ على أنَّها من المُبْتَلَعَات Ingestants عادةً، أن تعمل أيضاً كمواد تماسيَّة عندَ الأشخاص الذين يتعاملون معها باستمرار بمرور الوقت. لقد جاءني مايك Mike – وهو خبَّاز يبلغ من العمر 59 سنة – بطفح جلدي شديد وحكَّة في كلتا يديه وذراعيه تحت مستوى المرفق؛ وقد جعلَ رُهَيْمُ الكورتيزون Cortisone الحكَّةَ والقرحات النَّازَّة (التي تنزّ) تحت السَّيْطَرَة؛ لقد كان يعمل أربعة أيَّام في الأسبوع، من الخميس حتَّى الأحد؛ وبحلول يوم الأحد أصبح جلدُه مسلوخاً ونازّاً، فاستعمل رُهَيْمَ الكورتيزون في الأيَّام الثلاثة التالية، فتحسَّنت حالةُ جلده بحلول يوم الخميس؛ وكان قد مضى على حالته هذه 27 سنة عندما جاءنا بهدف التقييم. لقد تبيَّنَ لنا أنَّ لديه حساسيَّةً كبيرة تجاه دَقيق الحنطَة (الطحين) Wheat flour، وهو المَادة التي يحصل التماسُ معها طوالَ اليوم وكلَّ يوم – كخبَّاز. ولقد زالت الحكَّة والطَّفح بعد المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس للدَّقيق بحسب نامبودرياد NAET. وبعد 7 سنوات، بقيَ مايك من دون أعراض.

لقد شُخِّصَتْ حالاتٌ تحسُّسٍ مهنية أخرى عندَ الطبَّاخينَ والنَّوادل (القائمين على خدمَة الزبائن في المَطَاعم) وأصحاب البقَالات والكُتَّاب والبُستَانيين... إلخ. ومن الناحية العمليَّة، لا توجد تجارةٌ أو مهنة خاليةٌ من التعامل مع المُستَأرجَات.

لقد أصبحَ بيت Pete، الكاتبُ المحترِف، عَاجزاً تماماً عندما شُخِّصَتْ إصابتُه بمتلازمة النَّفَق الرُّسْغيِّ Carpal tunnel syndrome. لقد خضعَ بيت للمعالجة بطرائق إزالة التحسُّس للدَّقيق بحسب نامبودرياد NAET قبلَ أن يلجأَ إلى جراحة مخطَّط لها لتَحْرير العصب المتوسِّط المُنْعَقِل (المضغوط) Median nerve (وهو العصبُ

الـــذي يتعرَّض للتخريش عادةً في متلازمة النَّفَقِ الرُّسُغِيِّ). لقد كان بيت ببساطة يعـــاني مـــن التحسُّس تجاه الورق الذي يكتب عليه؛ وبعدَ أن عولجَ بطرائق إزالة التحـــسُّس للدَّقيق بحسب نامبودريباد NAET، شُفِيَتْ متلازمةُ النَّفَقِ الرُّسْغِيِّ لديه مـــن دون جـــراحة، ولم تَعُـــدْ أعراضُ هذه المتلازمة إلى سابق عهدها منذ تسع سنوات.

لقـــد لوحظَتْ حَالةٌ أخرى من التحسُّس للورق خلال مقابلة مع محامٍ كان يشكو من الصُّدَاعِ دائماً بعد مغادرة مكتبه. ونظراً لاستِنْزاف الطاقة، كان يذهب إلى مَنْـــزله مباشرةً ويخلد للنوم. لقد كان المحامي يعاني من التحسُّس للورق، لكن بشكل تفاعُلٍ مختلِف تماماً عمَّا جرى مع الكاتِبِ المحترِف.

المُستَأْرِجاتُ المَحقونَة

تُحقَـــن المُستَأْرِجات في الجلد والعضلات والمفاصِل والأوعية الدمويَّة بشكل أمـــصال مخـــتلفة ومـــضادَّات تسمُّم (مضادَّات ذيفانات) Antitoxins ولُقَاحات ومُمنِّعات للأطفال وأدوية. كما تشتملُ المُستَأْرِجاتُ المَحْقونَة على المواد التي تدخل الجـــسمَ مـــن خلال لسعات الحشرات. وكما هي الحال في أيِّ تفاعل أرجي أو تحسُّـــسي، يؤدِّي حَقْن دَوَاء مُحَسِّس في الجسم إلى خطر حصول تفاعلات أرجيَّة خطـــيرة. وفي الوَاقع، يُصبحُ الدَّوَاءُ في الشخص المتحسِّس سُمَّاً يحمل التأثير نفسه لحَقْـــن الأرســـينيك (الزَّرنيخ). ويمكن أن تصبحَ المادَّةُ التي تبدو غيرَ ضارَّة مؤرِّجة أكثـــر عـــندَ بعض الناس بمرور الوقت من دون أن يدركَ الشخصُ الخطرَ المتوقَّع؛ فمثلاً، مع زيادة عَدَد حوادثِ الأرجيَّات تجاه عقار البنسلين، تتفاوت التفاعلاتُ ما بين الشَّرَى والإسهال وصولاً إلى الصدمة التأقيَّة Anaphylactic shock والموت.

كـــذلك كانـــت حالةُ آن Anne الفريدَة، وهيَ فتاةٌ بعمر 38 سنة، حيث حـــصلت لـــديها تَفَـــاعُلاتٌ تحسُّسية (أرجيَّة) ملحوظَة تجاه العديد من الأطعمة والأشـــياء في محيطها. لقد أظهرَتْ قصتُّها أنَّه عندما كانت بعمر سنة، اشتكَتْ من تفاعُلٍ شديد بعد تلقيحٍ روتيني بلقاح الحُمَاق Smallpox vaccination، وكادت أن تموتَ. كما بقيَتْ تُعَانِي لسنواتٍ طويلة من أرجيَّات جسديَّة مثل الربو والشرى

. لآلام المفصليَّة والشقيقة، وأرجيَّات هضميَّة مثل سوء الهَضْم وحُرقَة الفؤاد
نـذع) والإسهال أو الإمساك المزمن المتقطِّع، وتفاعلات انفعاليَّة مثل الاكتئاب
. عـضب ونـوبات البكاء وفَقْد المُتْعَة بالأنشطة اليوميَّة، ومن شكلٍ شديد من
ـلازِمَة السَّابقَة للحَيْض Premenstrual syndrome... إلخ. وعندما عولجَتْ من
مـشكلة التلقيح ضد الجدري بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET،
صـبحَتْ قـادرةً علـى التخلُّص من التفاعلات الأرجيَّة (التحسُّسية) لديها تجاه
لأشيـاء المختلفة. وقد تحسَّنَتْ أعراضُها الجسديَّة والفيزيولوجيَّة والانفعاليَّة، واستقرَّ
. ضعُها بسرعة بعد المعالجة.

لا يـرى معظمُنا أنَّ لسعةَ الحشرة مماثلةٌ للحُقْنَة التي نَتَلقَّاها من الطَّبيب، مع
أنّـه مـثلُها تماماً؛ ففي موضع اللسعة، يُحْقَنُ مقدارٌ صغير جداً من سائل جسم
حـشرة في جسم الإنسان، وقد تكونُ هذه السَّوائلُ عارضةً بالنسبة إلى اللسعة،
حـيث يمكن أن تكونَ ببساطة مفرزات طبيعيَّة نسبةً إلى الغدَّة اللعابية للحشرة، أو
ـ تكون جزءاً ضرورياً من آليَّة اللَّدْغ، مثل لُعاب البعوض الذي يتشكَّل لِمَنْع دم
ـضيف من التخثُّر وتسهيل سَحْبه.

يمكن أن يتشكَّلَ السَّائلُ لإيقاف الألم بشكل خاص، سَوَاءٌ كوسيلة هجوميَّة
. دفـاعيَّة. وتلـدغُ الحشرةُ لكَسْب طعامها أو إحداث الألم دفاعاً عن محيطها؛
ـ ـحلةُ تستعمل لدغتَها دفاعاً عن نفسها، بينما يستعمل العقربُ لدغتَه للحصول
على غذاء.

كما قد تحقن لدغاتُ بعض الحشرات ذيفانات أو سُموماً شبه مميتة في مجرى
. ـحاياها؛ وتهدفُ هذه السُّمومُ إلى وقاية الحيَوان من مفترسيه أو حمايته من
ـ ـ ضـارئ من جارٍ أخرَق. وتشتملُ الأمثلةُ على ذلك على الأفاعِي وبعض
ـنحلي، فضلاً عن عددٍ من الأسماك والقِشْريَّات التي تكون قادرةً على إحداث
ـدغات مؤلِمَة أو حَقْن سموم عَبْرَ أعمدتها الفقريَّة و/أو زعانفها الشائكة. كما أنَّ
حـشرات ثدييَّات تدخل في هذا الصِّنْف، وهي تشتملُ على عضَّات الأطفال التي قد
ـؤدّي إلى عَـدْوَى هامَّة في مكان العضَّة، وإلى حَقْن فيروسات مخيفَة من عضَّة
حيوان مُصاب بالعَدْوَى.

تشتملُ التفاعلُ الطَّبيعي تجاه العضَّة أو اللسعة، عدا العضَّات المميتة الواضحة، على تورُّم خفيف واحمرار حولَ مكان الحَقْن، فضلاً عن انزعاج طفيف أو متوسِّط في الجـسم نتيجة محاولته التخلُّص من السُّمِ (الذِّيفان) Toxin الذي يُنتِج الحكَّة. وتندرُ العضَّاتُ واللسعات المميتة للأشخاص من ذوي الحساسيَّة السويَّة.

غـيرَ أنَّ اللـسعةَ أو العضَّة، من حشرة أو حيوان، قد تكون مميتةً عندَ بعض النـاس؛ فحتَّى لسعة واحدة من بعوضة يمكن أن تؤدِّي إلى حصول وذمة Edema (تجمُّـع غير طبيعي للسوائل في نُسُج الجسم وخلاياه) بالغة وفجائية البَدْء وضائقة تنفُـسية Respiratory distress شَديدة. وهُنَاك الكثيرُ من حَالات الصَّدمة التأقيَّة Anaphylactic shock والفشل التنفُّسي و/أو القلبي عندَ أشخاص مُتَحسِّسين بعدَ أدنى قدرٍ من لسعة الحشرات.

تـنجمُ الكَثيرُ من السَّرطانات Carcinomas عن أنماط مختلفَة من الأرجيَّات (حـالات التحـسُّس)؛ فإذا استطعت تَعَقُّبَ المُستَأْرِج النوعي الذي يحرِّض نشاطَ سـرطانة Carcinoma معيَّنة، يمكن إزالةُ التحسُّس تجاه هذا المُستأْرِج، كما يمكن إنقـاذُ العديد من الأرواح من بَرَاثِن السَّرطان Cancer؛ والأمرُ نفسُه ينطبقُ على الأمـراض الأخرى الناشئة عن الأرجيَّات أيضاً. ولذلك، فالعملُ الاكتشافي الجيِّد ضروريٌ لإيجاد الأساس الرَّئيسي للمشكلة.

المُعْدِياتُ (المُستَأْرِجات المُعْدِيَة)

المُعْدياتُ (المُستَأْرجات المُعْدِيَة) Infectants مُسْتأرِجَاتٌ تُحْدِث تَأْثيراتها من خلال التحسُّس تجاه العوامل المُعْدِيَة، مثل الجراثيم؛ فالتفاعلُ الأرجي أو التحسُّسي مـثلاً قـد ينجم عن إدخال جرثومة السُّل Tuberculin bacterium كجُزْء من اختـبارٍ تشخيصي بهدف معرفة حساسيَّة المريض أو تفاعله نحوها. ويمكن أن يبدوَ التفاعلُ النموذجي تجاه اختبار التُّوبركولين (بروتين جرثومة السُّل) Tuberculin test بـشَكْل طَفَح عَدْوائي Infectious eruption تحتَ الجلد. وقد يحصلُ هذا التَّفَاعُلُ علـى هيـئة اختبار الرقعة الجلديَّة Skin patch أو اختْبار الخَدْش Scratch test، ويُجْرَى في السياق الطبيعي لاختبارات الأرجيَّة بالأسلوب الطبِّي الغربي التقليدي.

المُستأرِجُ المُعْدي مادةٌ تكونُ بشكل مُستأرِج مَحْقون، وهي تقتصرُ على المقدار الذي يتلقّاه المريض؛ فأيَّةُ وخزة طفيفَة في الجلد تدخلُ السمَّ عبر البشرة (كما في التَّلْقيح) أو مَرَض طفحي بَثْري (وَقْسَة) Pox أو آفة جلديَّة مماثلة غير ضارَّة يمكن أن تؤدِّي إلى طفحٍ إذا كان المريضُ حَسَّاساً لتلك المادَّة. وتَجفُّ الآفةُ الطفحيَّة البَثْريَّة على الفَوْر عندَ معظم الناس، وتشكِّل جُلْبَةً تشفى في نهاية المطاف من دون المزيد من الانزعاج؛ ولكن، في بعض الحالات يُصْبِحُ مَوْضِعُ المُستأرِج المُعْدي مُصاباً بالعَدْوَى، ويمكن مشاهدةُ العمليَّة الالتهابيَّة المألوفَة (الاحمرار، التورُّم، الألم، خروج القيح من مَوْضِع المُستأرِج المُعْدي) على مدى عدَّة أيّام. وقد يعاني بعضُ الأفراد المتحسِّسين من الغشي أو الغثيان أو الحمَّى أو التورُّم (ليس في موضع الخدش، ولكن في الجسم كلّه أيضاً) أو الضائقَة التنفُّسية... إلخ إذا تُركوا من دون معالجة.

وبكلمة أخرى، قد يؤدِّي دخولُ المُستأرِج إلى جسم الشخص الحسَاس إلى خطر حصول استجابة شديدة بصَرْف النظر عن مقدار المادَّة السامَّة المستعملَة؛ ولذلك، لا بدَّ من الانتباه عندَ إجراء اختبارات الأرجيَّة أو التحسُّس التقليديَّة عندَ الأفراد الحسَّاسين. ولكن عندما تُطبَّقُ طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET بشكلٍ صحيح وفوري، يمكنها أن توقفَ مثل هذه التفاعلات الضارَّة.

كما يمكن أن تؤدِّي اللقاحاتُ المختلفة إلى مثل هذه التفاعلات الأرجيَّة؛ فبعد تلقِّي الأطفال للقاحات المألوفَة، قد يُصاب بعضُهم بتوعُّك جسدي وفيزيولوجي ونفسي شديد. وقد تتظاهرُ الأمراضُ التالية بتفاعُل متأخِّر ناجم عن التَّمْنيع باللقاحات عندَ الأطفال: الاضطرابات العصبيَّة المختلفَة، اضطرابات فرط النشاط Hyperactive disorders، اضطرابات نَقْص الانْتباه Attention deficit disorders، التوحُّد أو الانطواء على الذات، التخلُّف العقلي، الاضطرابات الهَوَسيَّة Manic disorders، داء كرون Crohn's disease، مُتَلاَزِمَة القولون المُتَهَيِّج المزمن Chronic irritable bowel syndrome، الأورام، أكياس... إلخ.

شَكَا رجلٌ بعمر 42 سنة من مُتَلاَزِمَة القولون المُتَهَيِّج المزمن منذ كان بعمر 9 سنوات؛ وبعد معالجة جميع الأرجيَّات الأساسيَّة لديه، جرى تقييمُ حالته واختباره

مـــن خلال طرائق اختبارات نامبودرياد NTT. وقد أمكن تعقُّب مشكلته وصولاً إلى لقـــاح شلل الأطفال الذي كان قد تلقّاه عندما كانَ طفلاً؛ وعولجَ على الفَوْر مـــن مـــشكلة هـــذا اللقاح. وقد أخذ يشكو من آلام بطنيَّة شَديدة وبراز مائي (إســـهال) لمـــدَّة أســـبوعين بعـــد المعالجة الأوَّلية بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد NAET؛ وقد خضعَ خلال هذه المدَّة للمعالجة 6 مرَّات من مشكلة لُقَـــاح شلل الأطفال. وبعدَ أن أنهى المعالجات، قال وداعاً لمُتَلازِمَة القولونِ المُتَهيِّج التي كان يعانِي منها.

لقـــد عانَتْ كارول Carol – البالغة 46 سنة من العمر – من التهاب شَديد في الجـــيوب Severe sinusitis لمـــدَّة 28 ســـنة، وأظهـــرَتْ قصَّتُها أنَّها دخلَتْ المستـــشفى عندما كانت بعمر 18 سنة وأُعطِيَتْ حقنة كورتيزون. وقد عَانَتْ من تفاعلٍ شَديد تجاه حقنة الكورتيزون التي تلقَّتها ودخلت في صدمةٍ قلبيَّة، واستغرقَتْ ســـاعات قـــلَ أن تشفى من هذه الحادثة. وعندما عادت إلى بيتِها من المستشفى، بـــدأت تَـــشكو من التهاب شَديد في الجيوب، واستمرَّ ذلك على مدى السنوات الـــثماني والعـــشرين اللاحقـــة. وبعد أن أنهَتْ بنجاح المعالجة من الكورتيزون في عيادتنا، قالت وداعاً لثمَانِ وعشرين سنة من التهاب الجيوب.

ينبغـــي أن يُلاحـــظَ أيـــضاً أنَّ الجراثيمَ والفيروسات ينتقلان بطرق عديدة؛ فالـــتَّماسُ العَـــارض Casual contact مـــع الأجسام والأشخاص يعرِّضك يومياً لملـــوِّثات خطـــرة وأمراض محتملَة. وعندما يقوم جهازُك المناعي بوظيفته بشَكْلٍ صحيح، يصرف عنك المرضَ من دون أن تلاحظَ ذلك. أمَّا حينما لا يعملُ الجهازُ المناعـــي بمـــستويات كفاءته القُصوَى، يمكن أن تَبْدَأَ بالمعاناة من مشاكل العَدْوَى والحمَّى والأرجيَّات.

ولكن من وجهة نظر أرجيَّة أو تحسُّسية صَارمَة، لا يؤدِّي التماسُ مع مُسْتَأْرِج محقـــون إلى التفاعُل المتوقَّع دائماً. وتختلفُ شدَّةُ التفاعلات ونمطُها من شخصٍ إلى آخـــر، وذلـــك حسب جهازه المناعي وعمره ومقدار المُسْتَأْرِج المحقون. ويحصل تَفَاعـــلٌ نموذجي عادةً عند شخصٍ معيَّن مثلما رأينا في اختبار التوبركولين. ومن الواضحِ أنَّ التفاعلَ تجاه الاختبار لَمْ يكنْ حالةَ سُلٍّ، بل استجابةٌ أرجيَّة (تحسُّسية) خفيفة أدَّت إلى طفحٍ عَدْوَائِي (مُعْدٍ) Infectious eruption تحتَ الجلد.

العَوَاملُ الفيزيائيَّة

يمكن أن يتفاعلَ الأشخاص المتحسِّسون تجاه العَوَامِل الفيزيائيَّة المختلفة:

- الحــرارة، الرُّطوبَة، البَرْد، الضباب البارِد، النَّدَى، التيَّارات الهوائيَّة، الجفاف، التدفئة وتكييف الهواء، التغيُّرات في الضغط الجوِّي والمرتفعات العالية.
- الإشعاع من الشَّمْس والحواسيب وأفران المِكْروويف، الأشعَّة السينيَّة، مصادر المَرَضيَّات الجُغْرافيَّة Geopathic sources، الحقول الكهربائيَّة والكهرمغنطيسيَّة، الأضــواء الســاطعة، الهواتف الخلويَّة واللاسلكيَّة وخطوط الطاقة أو أسلاك الكَهْرباء. ويمكن تَصْنيفُ الحروقُ ضمن هذه الفئة.
- المهــيِّجات الميكانيكــيَّة مثل الاهتزَازات الصادرة عن الغسَّالة أو المجفِّفة أو مجفِّــف الــشَّعْر أو آلــة الحلاقة الكهربائيَّة أو المدلِّك الكهربائي أو جرس البــيت؛ صــفَّارات الإنــذار الــصادرة عــن سيَّارات الإطفاء والشرطة والإســعاف... إلخ. كما أنَّ الاهتزَازات الحركيَّةَ المنبعثَة من السيَّارات ودَاء الحَــرَكَة (داء السَّفَر) Motion sickness [دَاء السَّفَرِ بالسَّيَّارات Car sickness، دَاء البَحْــر Sea sickness] والمرض خلال ممارسة الألعاب الرياضيَّة وركوب أمــواج الــشَّواطِئ وركوب ظهور الخيول، كلٌّ ذلك قد يؤثِّر مثل المهيِّجات الميكانيكــيَّة. ويمكــن أن تؤدِّي أصواتُ الطيَّارات وضجيج المرور والموسيقى الصَّاخبَة والأصوات العالية عندَ طبقة معيَّنة إلى تفاعلات أرجيَّة أيضاً.
- الألْــوَان المختلفَة (الأحمر، الأبيض، الأزرق، الأسود... إلخ)؛ فالأنسجةُ الملوَّنة وأشياء البيت المَحْمولَة (فرشاة الأسنان، فرشاة الشعر، الأكْواب أو الصحون البلاستيكيَّة) والدُّمَى والكتب ودفاترِ التلوين، بل كل شيء ملوَّن تقريباً، يمكن أن تكونَ مُتَفاعلات Reactants.

عــندما تُعَاني من أكثر من حالة تَحسُّسية أو أرجيَّة، يمكن أن تؤثِّرَ العَوَاملُ الفيزيائيَّة فيك كثيراً؛ فإذا ارتدَتْ امرأةٌ زيَّاً أزرق على سَبيل المثال كانت متحسِّسة لــه (يؤثِّر الأزرق في خطِّ الطول الرئوي Lung meridian)، وأكلَتْ لتوِّها طعاماً محسِّساً - لفَّة قِرْفَة Cinnamon roll (القِرْفَة بهارٌ يؤثِّرُ في خَطِّ الطول الرئوي)، ثم مَــشَتْ في الهواء البارد (يؤثِّر البَرْد في خَطِّ الطول الرئوي) مع صديقها الذي كان

كـثيراً مـا يـتجادل معها (يؤثّر الحُزْنُ في خَطِّ الطول الرئوي)، يمكن أن تُصابَ بمـشاكل تنفّـسية علـوية مثل التهاب الحَلْق Sore throat أو السُّعَال أو التهاب القَصبات أو حتَّى الربو في الوقت الذي تصل فيه غايتَها.

وقد يَكونُ بعضُ الأشخاص حَسَّاسين جداً للبَرْد أو الحَرَارة، سواءٌ أأكلوا أم لم يأكلـوا شيئاً محسِّساً، ولكن هذا نادرٌ؛ فلقد جاءني أحدُ مرضاي الشَّبَاب بقصَّة ظهور قَرْحَات فَمويَّة Canker sores عندما كان يمشي في الشَّمس؛ ولقد تبيَّنَ أنه حـسَّاسٌ جـداً للفيتامين D (أحد الفيتامينات التي تُنتَج في الجسم بمساعدة أشعَّة الشمس). وبعد أن عولجَ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET بالنسبة للفيتامين D، تَرَاجعَ حُدوثُ القَرْحَات الفَمويَّة بَعْدَ التعرُّض للشمس.

وعلـى النَّقـيض ممَّا قد يظنُّه النَّاس، يمكن ألاَّ يكونَ العَاملُ المسبِّب لسرطان الجلـد Skin cancer هـو فرط التعرُّض للشمس، لكن قد يكون ناجماً أيضاً عن أرجـيَّات تجـاه دَهونات تَسْمير البشرة[1] Suntan lotions أو كريمات الجلد أو كريمات الحلاقة أو نَصْلات شفرة الحلاقة (من الفولاذ المقاوِم للصدأ) أو الثياب أو غير ذلك من المُنتَجَات المؤرِّجة الأخرى؛ فالاستعمالُ المتواصل لهذه المُنتَجَات يمكن أن يـؤدِّي إلى تهيـيج الجلد Skin irritation، تاركاً إيَّاه أكثرَ استعداداً لسرطان الجلد.

تَـتفاقمُ الكـثيرُ من الأعراض لدى المرضى، مثل ألم التهاب المفاصِل والربو والشقيقة والاضطرابات العقليَّة، عندَ التعرُّض للبرد أو في الأيَّام الباردة أو الغائمة أو الماطرة؛ وقد يُعَاني هؤلاء المرضَى من تحسُّسٍ شديد تجاه الكهارِل أو الإلكتروليتات (الأيـونات المنحلّة بالكهرباء) Electrolytes أو البرد أو كلاهما معاً. كما يتفاعلُ بعـض الناس، لا سيَّما الذين يعانون من الاضطرابات العقليَّة، تجاه ضَوْء القمر أو إشعاع القمر.

ويُعَانـي بعـضُ المرضـى المـصابين بمشاكل تنفّسية (مثل الربو أو النُّفاخ Emphysema) من صعوبات في التنفُّس عندما يغتسلون بالماء السَّاخِن أو يزورون أمـاكن رطـبة مثل جزر هاواي أو جُزر الكاريبـي. كما قد يتفاعلُ الناسُ تجاه

---

(1) جَعْل البشرة أكثرَ سُمْرةً عندَ التعرُّض للشمس.

المـــرتفعات العالية أو المنخفضَة والرياح والرطوبَة والجفاف والأمطار. ويُعَدُّ ارتفاعُ ضغط الدم Hypertension والربو المشكلتَيْن الصحيَّتَيْن الرَّئيستين اللتين نشاهدهما بـــين سُكَّان الجُزُر. وقد يكونُ السببُ في ذلك التحسُّس نحو الملح الذي لا يمكن تجنُّبه عند من يعيش قربَ المحيط؛ وحتَّى إذا تجنَّبَ الشخصُ مَدْخولَ الملح عن طريق الفم، فإنَّ تنفُّسَ الهواء المَالح أو البقاء في الحقل المغناطيسي للملح عدداً من السنين يكفـــي للتـــسبُّب في هـــذه المشاكل. ويتفاعلُ بعضُ المرضَى تجاه الحرارة أو البرد بطريقة عنيفة، حيث يعانون من أوجاع وآلام خلال الأيَّام الغائمة أو يشكون من بـــرودة الـــيدين والقدمين الشَّديدة حتَّى إذا كانت مكسوَّة بالقفَّازات والجوارب الدَّفيـــئَة. ويمكن معالجةُ كلِّ هذه المشاكل وبنجاح بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET.

يُشاهَدُ الربوُ المحرَّض بالجُهْد Exercise-induced asthma والشقيقة والتَّأق(1) Anaphylaxis والـــوفاة نتيجة الجُهْد بشكل أكثر شيوعاً من ذي قبل، لأنَّ الناسَ الـــذين يـــشاركون في برامج اللياقة في مختلف أنحاء البلاد قد ازدادوا؛ فمركَّباتُ الإندورفيـــنات Endorphins والإنكيفاليـــنات Enkephalins تُنْتَجُ بمقادير كبيرة خـــلال التمـــرين، وهـــي الإنزيماتُ الدِّمَاغيَّة Brain enzymes التي تمنح الشعورَ بالعافـــية. ومن الممكن أن تكون متحسِّساً تجاه الإندورفين الخاص بك وغيره من الهـــرمونات الأخرى. وقد يكونُ الأشخاصُ الذين يُصابون بالتَّأق خلال التمرين متحسِّـــسين للإندورفينات الخاصَّة بهم، ولذلك ينبغي أن يُعالجوا أوَّلاً بطرائق إزالة التحـــسُّس بحـــسب نامبودريباد تجاه هرموناتهم والتمارين التي يقومون بها قبلَ أن يبدأوا برنامجَ تمارين مكثَّفة.

تُعَـــدُّ تمـــارين اليوغا Yoga exercises تمارين لطيفة، ويمكن أن يمارسَها أيُّ شـــخص، ضـــعيف أم قوي. وهيَ تمارين نوعيَّة تهدفُ إلى تقوية الأعضاء الحيويَّة الضَّعيفة. وينبغي أن يبدأ المرضى الضِّعَافُ جداً بتمرين يوغا واحد أو اثنين إلى أن يـــصبحوا أقوياء بما يكفي لإضافة المزيد من التمارين إلى برنامجهم. ويمثِّلُ التمرينُ

(1) تحسُّسٌ شديد جداً، يؤدِّي إلى انخفاض ضغط الدم، وقد يسبِّب الوفاة.

طريقةً جيِّدة لطَرْد السُّموم من أعضاء معيَّنة، والتخفيف من الإجهاد وجَلْب الهدوء والاطمئنان بوجه عام. وينبغي ألاَّ تُزَاولَ اليوغا من دون معرفة صحيحة أو توجيه؛ فالأشخاصُ الذي يعانون من تفاعلات أو ردود أفعال تجاه التمارين الهوائيَّة Aerobics أو تجاه نمط آخر من التمارين يجب أن يتطلَّعوا إلى تعلُّم اليوغا، ويجري تعلُّمُ اليوغا في المدارس والجامعات.

العَوَاملُ الوراثيَّة

إنَّ اكتشافَ النَّزعات أو الميول المتوقَّعة نحو الحالات التحسُّسية (الأرجيَّات) التي تنتقل من الوالدين والأجداد يفتح البابَ واسعاً تجاه بلوغ صحَّة مثاليَّة؛ فمعظمُ الناس يرثون الميلَ إلى التحسُّس من آبائهم أو أجدادهم. كما أنَّ الحالات التحسُّسيةَ (الأرجيَّات) يمكن أن تغيب عن الأجيال أو تتجلَّى بشكلٍ مختلف في الآباء وأطفالهم.

لقد عانَتْ بولي Polly - البالغة من العمر 35 سنة - من حَالات تحسُّسية (أرجيَّات) منذ أن كانت طفلةً؛ وعندما كانت بعمر 3 أسابيع، ظهرَ طَفحٌ على جلدها وتحوَّلَ إلى دمامل وبثرات كبيرة. وقد جرَّبَ والداها مختلفَ الأدوية في محاولةِ لشفائها، بما في ذلك المُعالَجَة الإخْلافيَّة Allopathy والمُعالَجَة المِثْليَّة Homeopathy والأدويـة العُشْبيَّة. وأخيراً، أدَّت الأدويةُ العُشْبيَّة إلى السيطرة على المشكلة نوعاً ما. ولكن حتَّى مع المعالجة بالأعشاب، بقيَتْ بولي تعاني أحياناً من حالات تفشِّي (فاشيات) Outbreaks للآفات الجلديَّة. وعندما كانت بولي في العَاشرة من عمرها، أصيبَتْ بنمط من الالتهاب المفصلي المُضْعف الشَّديد، وقد استمرَّ ذلك حتَّى سنوات مراهقتها المتأخِّرَة، ثُمَّ ظهرَ لديها صُداع شَقيقة وأرق شَديد مع الالتهاب المفصلي. وقد جرَّبَتْ أدويةً مختلفة من أطبَّاء مختلفين من دون الكثير من الانفراج.

لقد وُجدَ بعدَ التقييم أنَّها تتفاعل تجاه طفيليَّات الملاريا Malaria parasites؛ فقد اكتُشفَ أنَّ كلا والدَيْها كانا ضحيةً للملاريا قبلَ أن تولدَ. وقد انتقلَ تأثيرُ الملاريا من والدَيْها إليها، وتَجَلَّى ذلك في جسمها بشَكْل مشاكل جلديَّة مفصليَّة.

وبعـــدَ أن عولِجَتْ بنجاح بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد ضد الملاريا، حـــصلَت قفزةٌ نوعيَّة في صحَّتها، فقد تحرَّرَتْ من الشَّقيقة والالتهاب المفصلي بعـــد أن عولِجَت من طفيليَّات الملاريا، ولا تزال بعد مضيٍّ 13 سنة خاليةً من الأعراض.

يـــستجيبُ الكـــثيرُ من النَّاس الذي يعانون من مظاهر تحسُّسية مختلفة بشكل جـــيِّد لمعالجـــة العوامل المختلفة التي تسبِّب الأمراضَ الوراثيَّة؛ فقد تخلَّصَت امرأةٌ كانـــت تعاني من الربو القصبي Bronchial asthma من هذا المرض بعدَ معالجتها مـــن المكـــوَّرة الـــرئويَّة Pneumococcus (الجـــرثوم المسؤول عن التهاب الرئة Pneumonia). وقد ماتَ والداها بالالتهاب الرئوي بعدَ ولادهما مباشرةً.

يمكـــن أن يـــنقلَ الـــوالدان اللذان كانا مصابَيْن بالحمَّى الروماتزميَّة (الحمَّى الـــرَّثَويَّة) Rheumatic fever المـــرضَ إلى ذرِّيتهما، لكنَّ العاملَ المسبِّب للحمَّى الروماتزميَّة عندَ الأطفال قد لا يتظاهر بشَكْله الأصلي.

كمـــا يمكـــن أن تكـــونَ السرطاناتُ ناجمةً عن أرجيَّات (حالات تحسُّسية) مختلفة، كفروع للأرجيَّات الوراثيَّة من الوالدين أحياناً أو كأرجيَّة مكتسَبَة من نمط حـــياة الـــشخص نفسه؛ فالعَوَاملُ الكيميائيَّة المختلفة من حولنا مُسَرْطِنَةٌ (مكوِّنة السرطان) Carcinogenic، لكن يُفضَّلُ في حالات السَّرطان المُشَخَّص التحقُّقُ من جمـــيع الاحتمالات فيما يتعلَّق بالفروع أو الأشكال التحسُّسية المُنتَقِلَة وِرَاثياً إذا لم يستجبْ السَّرطان للمعالجة التقليديَّة الغربيَّة.

العَفَنُ والفُطور

يُـــصنَّفُ العَفَنُ Molds والفُطور Fungi في صنف خاص بهما، بسبب الطرق الكـــثيرة الـــتي يمكن أن يتعرَّض الناسُ لهما فيها في الحياة اليوميَّة، حيث يمكن أن يحصلَ التعرُّضُ للفطور والعفن بالابتلاع أو الاستنشاق أو التَّماس أو حتَّى بالحَقْن كمـــا في حالة البنسلين Penicillin. كما يمكن أن تَنتَقِلَ بشكل أبواغ أو بزيرات عالقـــة في الهواء Airborne spores، ممَّا يجعلها تشكِّل جُزْءاً كبيراً من الغبار الذي نتنفَّـــسه أو نلـــتقطه في مكانسنا الكهربائيَّة، أو توجد في السوائل مثل الماء الذي

نـــشربه، أو تنمو في الزوايا المظلمة للغرف الرطبة. وقد تظهر على الجسم كما في مـــرضِ سعفة القدم Athlete's foot وفي الاضطرابات المهبليَّة النَّتِنَة بشكل خاص والـــتي تُـــسمَّى "عَدْوَى الخمَائر Yeast infections" عَادةً. ويُعَدُّ العَفنُ والفطور، واللـــذان يَـــنمُوَان على الأشجار وفي التربة الرَّطبة أيضاً، مصدراً للطعام (الكَمْأة Truffles والفُطْـــر Mushrooms) والمرض (السَعْفَة Ringworm وعَدْوَى الخمائر الآنفة الذّكر) وحتَّى للأدوية (البنسلين).

تـــتفاوتُ التفاعلاتُ تجاه هذه المواد مثل التفاعلات تجاه الأنواع الأخرى من الأرجـــيَّات، لأنَّهـــا تمـــثّلُ جُزْءاً لواحدٍ من أكبر التَّصَانيف المعروفة في الكائنات البيولوجـــيَّة. ويتضاعفُ عددُ التفاعلاتِ بشكل كبير بسَبب عدد الطرق التي يمكن أن تدخل فيها جسمَ الإنسان.

تُعَـــدُّ الفطورُ طفيلياتٍ تنمو على كلٍّ من المواد العضويَّة الحيَّة والبالية، بما في ذلك بعض الأشكال التي تنمو في جسم الإنسان. وتمثّلُ سعفة القدم مثالاً رئيسياً، فهـــي حالـــةٌ ينمو فيها الفطرُ البشري المتطفّلُ في أي مكان من الجسم توجد فيه رطـــوبَةٌ وغـــير معرَّض لأشعَّة الشَّمْس أو الهواء. ويصعبُ التخلُّصُ من هذا الفطر بـــشكل خـــاص، حتَّى بالمعالجة الدَّقيقة المكوَّنة من مُسْتَحْضَر موضعي والتنظيف اليومـــي المتكرِّر للناحية والمَسْحوق الطبِّي وارتداء الجوارب القطنيَّة الخفيفة لتجنُّب المزيد من العَدْوَى من الأصْبغَة الموجودة في مادَّتها.

ينتقلُ مرضُ سعفة القدم من شخصٍ إلى آخر في أيِّ مكان يكون فه احتمالُ الـــتماس مـــع الفطر عالياً: في أثناء التَمارين الرياضيَّة، أماكن الاستحمام، الغرف المُغْلَقَـــة، وغير ذلك من المناطق التي يتشارك فيها النَّاس المرافقَ أو يمشون حافين؛ فإذا كانت هناك حالةٌ حقيقيَّة من مرض سعفة القدم، فهي تشفى بالمعالجة بطرائق إزالـــة التحـــسُّس بحـــسب نامبودرياد NAET، لكن هناك أرجيَّات معيَّنة (مثل الـــتفاعلات تجاه الجوارب المصنوعَة من القطن أو الأورلون Orlon أو النايلون... إلخ) يمكن أن تقلِّدَ سعفة القدم. وفي مثل هذه الحالات، ينبغي أن تُعَالَجَ بالنسبة إلى الأنسجة مثل القطن والنايلون والبوليستر والصوف... إلخ للتخلُّص من الأعراض، حيث يمكن ألا تستجيبَ سعفة القدم للأدوية.

قـــدمَ مايك Mike البالغ من العمر 31 سنة إلى العيادة بهدف المعالجة من سعفة القدم؛ وقد صرَّحَ عندَ مقابلته بأنَّها يعاني من سعفة القدم منذ سنين، و لم يَـــستَفدْ مـــن معالجة قدمَيْه باستعمال العَديد من الأدوية التي جرَّبها على مدى ســـنين. و لم تكُـــنْ العَدْوَى مؤرِّقة له ومؤلمة فحسب، بل خرَّبَت أظافرَ قدميه أيـــضاً. لقد ازدادَتْ المشكلةُ إلى درجة بدأت معها بالتأثير في حُبِّه للتنس. وفي أثناء اختبارات التحسُّس، تبيَّنَ أنَّه كانَ متحسِّساً للقطن في جواربه، كما ذكرَ أنَّـــه كان يجفِّف قدميه بمناديل قطنيَّة. وقد شُفِيَتْ سعفة القدم لديه بعد معالجته من التحسُّس للقطن.

يمكن أن يؤدِّي التحسُّسُ للقطن أو الأورلون أو النايلون أو الورق إلى تَفَشِّي حالات العَدْوَى، بما في ذلك الفُطْرِيَّات الزِّقِّيَّة Ascomycetes fungi (خمائر) التي تعـــدُّ مـــزعجةً جداً للنساء. كما أنَّ التحسُّسَ للفُوَط النسائيَّة ومناديل المراحيض الوَرقيَّة والمِرَشَّات ومزيلات الرَّوائح يؤدِّي إلى حالات عَدْوَى شبيهة بالخمائر. وقد كانـــت إحـــدى مريضاتي تتحسَّس تجاه أي شيء تأكله من ثلاَّجتها. وقد أثبتت المـــزيدُ مـــن الاستقصاءات أنها كانت متحسِّسة تجاه الفطر والعفن الموجودين في الثلاَّجة.

كمـــا شـــكت مريضةٌ أخرى من ألم ذَبْحي Angina pain متكرِّر ومشاكل جيبـــيَّة Sinus problems واضطراب في النَّظْم Arrhythmia والتهاب متكرِّر في العـــين... إلخ، وشُفيَ كلُّ ذلك تماماً بعد معالجة الفطور. ومع أنَّ السببَ لم يكنْ الأطعمةَ المثلَّجة، لكنَّها أصيبَتْ بها من مصدرٍ لم يكنْ متوقَّعاً، ألا وهو كلبُها؛ فقد كـــان يعاني من مشكلة جلديَّة فطرية غير معروفة، ولذلك عولجَ الكلبُ أيضاً ضد الفطر، فتحسَّنَتْ المشكلةُ عندَ كلٍّ من الكلب وصاحبته على السَّواء.

عـــرفت إحدى المريضات أن لديها تحسُّساً تجاه أشجار الدَّرْدار Elm trees منذ الطفولة؛ وعندما كانت تُعالَج من هذا التحسُّس، تفاقمَتْ حَالتُها، فقد تفشَّى شَـــرَى واســـع على كامل جسمها، واحتاجَتْ إلى مُعَالجات مُتَكرِّرة من أشْجَار الـــدَّرْدار على مَدَار الأسبوع. ومع نهايَة الأسبوع، لم يُشفَ جلدُها فحسب، بل كانت معظمُ الحَالات التحسُّسية الأخرى قد تراجعَت كثيراً أيضاً.

الضُّغوطُ الانفعاليَّة

يمكـــن في كثيرٍ من الأحيان، عندَ تَعَقُّب منشأ الأعراض الجسديَّة، مَعرفَةُ أنَّها تعـــود إلى بعضِ الرضوض العاطفيَّة أو الانفعاليَّة غير المُعَالجَة؛ فكلٌّ خلية في الجسم (خطـــوط الطُّول) لديها القدرة على الاستجابَة جسدياً وفيزيولوجياً ونفسياً تجاه أنشطتنا اليوميَّة. وعندما تجري الطاقةُ الحيويَّة بشكل متساوٍ ومتواصلٍ عبرَ مَسَارات الطَّاقـــة (خطـــوط طول الوخز الإبري)، يقومُ الجسمُ بوَظائفه بشكلٍ طبيعي. أمَّا عندما يوجد خللٌ في جريان الطَّاقَة عبرَ خطوط طول (زيادةً أو نقصاناً)، قد تحصل عَوَائقُ في الطَّاقَة، مما يؤدِّي إلى أعراض انفعاليَّة مختلفة على مستوى خطوط الطول تلك. واستناداً إلى نظريَّة الطبِّ الشرقي، هناك سبعة عواطف أو انفعالات رئيسيَّة يمكن أن تسبِّبَ مشاكلَ صحِّية مَرَضيَّة عندَ الناس: الحُزْن (الرئة)، البَهْجَة (القلب)، الاشمئزاز (المعدَة)، الغَضَب (الكبد)، القَلَق (الطِّحال)، الخَوْف (الكليَة)، الاكتئاب (التَّامور[1] Pericardium).

فمَـــثلاً، اشـــترَى رَجُـــلٌ يبلغُ من العمر 65 سَنَة بطاقةَ حظٍّ (يانصيب) من كاليفورنيا، وهو رَجُلٌ كافحَ طوالَ حياته في سبيل المال؛ وبعدَ أن استمعَت حَفيدتُه إلى الأرقام الرَّابحة في نشرة الأخبار، أعْلَنَتْ بأنَّه ربحَ بطَاقةً بقيمة 87 مليون دولار. لم يـــصدِّقْ الرجلُ ذلك، فنهضَ من كرسيِّه وأخرجَ بطاقتَه من جَيْبه وقارنَ الأرقامَ الـــتي كتبـــتها حَفيدتُه على ورقة. وعندما تحقَّقَ من أنَّه كسبَ اليانصيب، غمرته السَّعادة، وعادَ إلى كرسيِّه ممسكاً بالبطاقة الرَّابحة ومحدِّقاً بعينين واسعتَيْن. لنْ تُغْلَقَ هاتـــان العَيْـــنَان ثانيةً، فلقد تَدَفَّقَتْ دَفْقةٌ مفاجئة من الطَّاقَة الفائضَة في خطِّ طولِ قلبه، وأدَّتْ إلى تَوَقُّفه.

ويمكـــن إيجـــادُ المـــزيد من الإيضاح حَوْلَ الضُّغوط الانفعاليَّة في الفصل 18 "الأرجيَّة (التحسُّس) والجسمُ، العقل والرُّوح".

(1) التَّامورُ هو غلافُ القَلْب الخارجي، يحيط بالقلب ويسهِّل حركتَه (م).

الفصل الثالث

تَشْخِيصُ الأَرَجِيَّات (الحَالاتُ التحسُّسية)

تَحْصَلُ الحَالاتُ التحسُّسية لدرجة أكبر بكثير مما يتخيَّلُه النَّاسُ؛ ففي كلِّ سنة هناك الكثيرُ والكثير من الحَالات المشخَّصة للحساسيَّة في الولايات المتَّحدة. وتُظْهِرُ الإحصائياتُ أن 50٪ من النَّاس على الأقل يُعَانون من أشْكال حَادَّة قليلاً أو كثيراً مـــن الأرجـــية (التحـــسُّس). ويجـــد معظمُ النَّاس اهتماماً في فهم الفَوَارق و/أو التـــشابهات في طرائق التشخيص وكفاءة المعالجة ومدَّها بين الطبِّ الغربي التقليدي والطـــبِّ الشرقي. وبما أنَّ الغَرَضَ من هذا الكتاب هو تقديم معلوماتٍ عن طريقة المعالجة الجديدة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET، فسوف نركِّز الاهتمامَ أكثر على الطبِّ الشرقي.

إنَّـــه من المهم جدّاً في طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET أن يـــتعاونَ المريضُ مع الطَّبيب للحصول على أفضل النتائج. ومن المأمول أن يساعدَ هذا الفصلُ على تقديم فهمٍ أوْضَح بين اختصاصيي الأمْراض التحسُّسية ومرضاهم، وذلـــك لأنَّ الحصولَ على أفضل النَّتائج المُقْنِعَة يحتاج إلى تعاونِ كلا الفريقين مع بعضهما البعض.

تَقومُ الخطوةُ الأولى في تَشْخيص التحسُّس على حصولِ اختصاصي التحسُّس أو الأرجيَّة Allergist على قصَّة مرضية شاملة من المريض، بما في ذلك سجل عن أيَّـــة أعراض تحسُّسية في عائلته، فَضْلاً عن أشياء أخرى. وينبغي أن يُسْأَلَ المريضُ عمَّا إذا كان والدُه أو والدته يعانيان من الرَّبو أو حمَّى الكلأ Hay fever، حتَّى لو كان يُعَانِي من الشَّرى أو يُبْدي تفاعلاً تجاه حقن المصل Serum injection (مثل مُضَاد ذيفان الكُزَاز Tetanus antitoxin أو اللُّقاح الثلاثي[1] DPT)، أو يُعانِي من أيِّ نمطٍ

---

(1) هو لِقاحُ الخُنَاقِ "الدِّفْتيريا" والسُّعالِ الدِّيكِيِّ والكُزاز (المُتَرْجِم).

مــن الاضــطراب الجلدي. كما أنّ اختصاصيّ التحسُّس سيسأل عمّا إذا كان والدا المريض غير قادرين على تناول بعض الأطعمة أو يعانيان من التهابِ الجيوب أو سَيَلان الأنــف أو نَزْلات البرد المتكرِّرة أو الأنفلونزا؛ أو لديهما عسر هضم أو سوء هضم أو أيّة اضطرابات أخرى يمكن أن يُسَاهِمَ فيها التحسُّسُ (مع أنّها غير مُشَخَّصة).

كمــا تُسْأَلُ الأسئلةُ نفسُها عن أقارب المريض: الأجداد والأخوال والأعْمَام والأشــقّاء الذكور والإناث وأبناء العَم؛ فالتحسُّسُ قد لا يُورَّث دائماً من الوالدين مباشــرةً، فقــد يغــيبُ لأجيال أو يَظْهَر في بَنات الأخت أو أبناء الأخ بَدلاً من الأحفاد المباشرين.

كما يحدِّدُ اختصاصيُّ التحسُّس الحَاذق ما إذا كانت بعضُ الأمراض مَوْجودَةً أو ســبقَ أن حدثت في التاريخ العائلي للمريض، مثل السُّل أو السَّرطان أو الدَّاء الــسكّري (داء السكر) أو الاضطرابات الرُّوماتيزميَّة أو الغدِّية. وتساعد جميعُ هذه الحقائــق علــى إعطــاء اختصاصيٍّ التحسُّس صورة أكثر اكتمالاً عن الخصائص الوراثــيَّة للمريض. إنّ الاستعدادَ أو الميلَ إلى *التحسُّس* Allergic *tendency* صفةٌ مَــوْروثَة، وقــد تظهر بشكل متباينٍ بين مختلف النَّاس. أمَّا الاضطرابُ التحسُّسي الفعْلي، مثل الربو، فهو على النَّقيض من الميلِ إلى *التحسُّس*، لا يُورَّث دائماً. وقد يكــون لدى الوالدين سرطانٌ أو حمًّى رثويَّة (روماتيزم) لكن الطفلَ يُصَاب بالربو كمظهر لهذه الوراثة التحسُّسية.

بعد أن تكتملَ القصَّةُ العائليَّة، يحتاج اختصاصيُّ التحسُّس إلى الخوض في قصَّة الهجمــات التحسُّسية (الأرجيَّة) عندَ المريض. وتشتملُ بَعْضُ الأسئلة التَّمهيديَّة في هــذا السياق على: "متى حدثَتْ الهجمة الأولى لديك؟، هل حصل التحسُّسُ لأوَّل مرَّة عندما كنت رضيعاً أم طفلاً؟ أم لاحظتَ الأعراضَ أوَّل مرَّة بعد اكتمال نموِّك؟ هل تحصل بعد قيامك بإجراء معيَّن؟ فمثلاً، هل حصلت أوَّلَ مرَّة بعد إجراء سنِّي مــثل عمليَّة على قَناة الجَذْر Root canal؟"؛ فقد ذكَرَتْ إحدى مريضاتي أنَّ الربو لــديها حــدث لأوَّل مرَّة بعد 4 ساعات من عمليَّة على قَناة الجَذْر. وقد كانت متحسِّسَةً لنَسيج الطَبْرَخِيّ[1] Gutta Percha الذي استُعملَ في عمليَّة قَناة الجَذْر.

(1) مُستَحْضَرٌ نَبَاتيٌّ يُستَعمَل في تَجْبير الكسور، وحَشْو قنوات جذور الأسنان (المُتَرْجِم).

وبعـــد الحصول على القصَّة الدقيقة، يكتشف اختصاصيُّ التحسُّس الأعراضَ الأولى التي حصلت في الطفولة الباكرة للمريض غالباً؛ فقد يكون عانى من إكزيمة طفْليَّة Infantile eczema، لكنَّه لم يربطْ أبداً بينها وبين الرَّبو الذي يمكن ألاَّ يظهرَ حتَّى متوسِّط العمر.

ثُـــمَّ يَسْعَى الطَّبيبُ إلى معرفةِ الظروف المحيطة بالأعْرَاض الأولى والسَّابقة لها مباشـــرةً. وتـــشتملُ الأسئلة النموذجيَّة في هذا الإطار على: "هل غيَّرْت قوتك أو اعـــتمدت على قوت معيَّن؟ هل أكلتَ شيئاً ما لم تأكله مؤخَّراً (ربَّما لشهرين أو ثلاثَـــة)؟ هل أكَلْتَ نمطاً من الأطعمة بشكل متكرِّر ويومي خلال بضعة أيَّام؟ هل حصلت الأعـــراضُ بَعْـــدَ مـــرضٍ في الطفـــولة (الـــسُّعال الدِّيكي Whooping cough، الحصبَة Measles، الحُمَاق Chicken pox، الخُنَاق Diphtheria) أم إثْـــرَ لقاحٍ ما لها المرض؟ هل حصلت بَعْدَ مرضٍ آخر، مثل الأنفلونزا (النَّزلة الوافدة) أو التهاب الرئَة أو بعد عملية كبيرة؟ هل ظهرَتْ الأعراضُ للمرَّة الأولى عندَ المراهقة أو بعد أن رُزقَت بطفـــلٍ؟ هل لاحظتَ الأعراضَ أوَّل مرَّة بعد أن اقْتَنيَت قطةً أو كلباً أو حتَّى طـــيراً؟ هل ظهرَتْ بعد حادث سير أم رض جسدي أو نفسي كبير؟ هل كان ظهـــورُها بعـــد تعـــرُّض مطوَّل للشَّمْس أم في يومٍ على الشَّاطئ أو بعد لعبة غولف؟"

> **لقد زالَ السُّعالُ المُزْمِن!**
>
> **لقد عانَتْ س.ر من سُعَالٍ مستمرٍ لأكثر من سنة؛ وبعد معالجتها بأسلوب التوازُن الدماغي الجسدي (نموذج Brain-Body-Balancing Formula (BBF) مع المعالجات بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET)، توقَّفَتْ عن السُّعال وبقيَتْ كذلك طوالَ الأشهر الستة الماضية. إنَّ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET رائعة.**

يمكـــن أن يكونَ أيٌّ من هذه العَوَامل مسؤولاً عن تحريض تظاهرة تحسُّسية شـــديدة، أو التسبُّب في الأعراض المَلْحُوظَة الأولى للحالة التحسُّسية. ولذلك، مـــن المهـــمِّ جـــداً الحصولُ على أَجْوِبَة شَاملة ودقيقة عندَ أخذ القصَّة الطبِّية للمريض.

وهناك أسئلةٌ هامَّة أخرى ترتبطُ بتواتُر الهجمات أو النُّوَب وحدوثها؛ فمع أنَّ الأطعمــةَ قــد تساهم في الأمر، فإنَّ حدوثَ الأعراض في أوقات معيَّنة من السَّنة فقــط، يُــرجَّحُ أن تكــونَ المشكلةُ بسبب غبار الطَّلْع. وغالباً ما يكون المريضُ متحسِّساً لبعض الأطعمَة، لكنَّ لديه تحمُّلاً طبيعياً يحول دون حصول المرض إلى أن يُــضيفَ غــبارُ الطَّلْع مُسْتأرجَات كافيةً للإخلال بتوازُن الجسم. وإذا ما حدثَتْ الأعــراضُ في أيَّام معيَّنة من الأسبوع فقط، فقد تكون ناجمةً عن تناوُل أو التَّماس مع شيءٍ ما في ذلك اليوم.

يمكــن أن تــبدو أسبابُ الهجمات التحسُّسية في مختلف المرضى عشوائيةً في باديْ الأمر؛ فالهجماتُ الأسبوعيَّة المنتظمة للعُطاس والتحسُّس الأنفي كانت تحصل عندَ أحد المرضى بعد أن يقرأ جريدة الأحد (الصَّنْدي)، حيث أدَّى الحبرُ إلى تَفَاعُلٍ تَحَسُّــسي شَــديد. كمــا تفاعل مريضٌ آخر بشكلٍ مشابه تجاه القِسْم الهَزْلي في الــصَّحيفَة. وكــان أحدُ الأشخاص يشكو دائماً من نوبة تَحسُّسية معدية معوية صــباحَ الأحد. وعندَ تعقُّب السبب تبيَّنَ أنَّه نتيجة تناوُل البيتزا العادية في ليلة كلِّ أحــد مــع عائلته. فقد كان متحسِّساً لصَلْصَة الطماطم (البندورَة) الموجودة في البيتزا. وهناك مريضَةٌ أخرى كانت تعاني من هجمة عُطَاسٍ تحسُّسية وسيلان أنفي أيَّامَ السَّبت، وقد تبيَّنَ أنَّ السببَ هو المركَّبات الكيميائيَّة في الدَّهون Lotion الذي استعملته لتثبيت شعرِها بعد الظهر من أيَّام الجمعة.

ساعدتْ طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET على التخلُّص من كيسات في الثدي!

كانت ماري امرأةً بعمر 58 سنة، عندما وُضعَتْ مؤخَّراً على عددٍ من الأدوية بسبب كيساتٍ ليفيَّة Fibrocysts في نسيج الثدي لديها. وبعد شهرٍ، ظهرتْ عندها كيسةٌ كبيرةٌ مملوءة بالسائل في غدَّتها الدرقيَّة. وعندما عولجَتْ بنجاح بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET بالنسبة إلى الأدوية الموصوفة لها، نقصَ حجمُ الكيسة إلى نصف ما كان عليه، ثمَّ اختفَتْ الكيسةُ تماماً بعد نحو شهرين إضافيين. وقد شكرتْ ماري الدكتورة ديفي Dr. Devi وطرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET، حيث لم تَعُدْ بحاجةٍ إلى استئصال غدَّتها الدرقيَّة.

كمـــا أنَّ الـــوقتَ من النَّهار والذي تحصل فيه الهجماتُ هامٌ أيضاً في تحديد ســـبب التظاهـــرة التحسُّسية؛ فإذا ما كانت تحصل ليلاً بشكلٍ دائم، فمن المرجَّح وجودُ شيءٍ ما في غرفة النوم يُفَاقِم الحالةَ، حيث قد يكونُ المريضُ متحسِّساً لحَشْوَة الوِسَـــادة أو اللِّحاف أو الخزانَة الخشبيَّة أو الأرض الرُّخاميَّة أو السجَّاد أو المناضد الجانبـــيَّة أو أغطـــية الـــسَّرير (الشَّراشِف) أو الوِسَادات أو أكياس الوِسَادَات أو المـــنظِّفات المُـــسْتعمَلَة في غَسْل الثِّياب أو النَّباتات داخلَ المَنْزِل أو الشُّجَيْرات أو الأشجار أو الأعشاب خارجَ نافذة غرفة المريض.

ويـــتفاعلُ العديدُ من المرضَى بشكل عنيف تجاه غُبار المَنْزِل والأنماط المختلفَة من الأثاث والملمِّعات والدِّهان ونباتات المنـــزل وماء الحنفيَّة والماء المنقَّى؛ فمعظمُ مـــصادرِ ماء المُدُن تغيِّر المواد الكيميائيَّة فيه مرَّةً أو مرَّتين في السنة فقط. ومع أنَّ ذلك يحدث لأهداف نبيلَة، يمكن أن يتضرَّرَ المصابون بحالات التحسُّس الكيميائيَّة عـــندما يشربون الموادَ الكيميائيَّة نفسها على مدى أشهر أو سنين. وخلافاً للتفكير الغربي التقليدي، قد تكون المناعةُ النَّاشئة استثناءً أكثر منها قاعدة.

ويـــؤدِّي تغـــييرُ المـــواد الكيميائـــيَّة من حولنا من حينٍ إلى آخر إلى تبديل المُـــسْتَأْرِجَات بالنـــسبة إلى المرضى المتحسِّسين، مع إعطاء الفرصَة لهم للشفاء من الـــتفاعلات الموجـــودَة. وبـــذلك، يمكن تجنُّبُ التعرُّض المتكرِّر للموادِ الكيميائيَّة نفسها.

يأتي ماءُ الشُّرْب من مصادر مختلفَة، وتتمثَّل المصادرُ الرَّئيسيَّة في المياه الجَوْفيَّة والـــسَّطْحيَّة. وتـــشتمل مصادرُ المياه الجَوْفيَّة على الطبقات الجوفيَّة تحت الأرض والآبـــار واليَنابـــيع. ويأتي الماءُ إلى معظمِ الطَّبقات من الماء السَّطْحي الذي يضمُّ الـــبحيراتِ والبُـــرَك والأنهـــار. ويـــؤدِّي إغراقُ التربة بالملوِّثات إلى تَلْويث كلا المـــصدرين. فهيَ تُحمَل إما إلى المصادر الجوفيَّة (مثل الآبار والينابيع) عبرَ التربَة أو عبرَ الثَّلج الذائب فوق التربة الملوَّثة إلى البُحَيْرات والأنهار.

كمـــا قـــد يـــنجمُ التلوُّثُ Contamination عن التدرُّك (التفسُّخ) الطَّبيعي Natural degradation للنـــباتات أو المواد الحيوانيَّة أو الملوِّثات في الهواء والمطر. وتـــتلوَّثُ المياهُ السَّطْحيَّة أيضاً بواسطة البُحَيْرات والأنهار والبُرَك الملوَّثة من خلال

التسرُّب المباشر للملوِّثات من حوادث التسرُّب والمبيدات الحشريَّة والبالوعات ومواقع دَفْن النِّفايات والقُمَامة وتسرُّب الغازولين أو الدِّيزل والنفايات الصناعيَّة والجراثيم والفيروسات والطفيليَّات (الدِّيدَان المُدَوَّرَة "المَمْسُوْدَات" Roundworms والدِّيدَان الشِّصِّيَّة Hookworms والشَّرِيطيَّات Tapeworms).

وتُستعمَلُ الكَلْوَرَةُ (المعالجة بالكلور) Chlorination في الولايَات المتحدَة كمطهِّر أساسي في أنظمة الشُّرْب. ومع أنَّ الكَلْوَرَةَ تقتل معظمَ الجراثيم، لكن الفيروسات لا تتخرَّب بأيٍّ من عمليَّات التَّطْهير هذه. كما تُستعمَلُ ثلاثيَّات الهالوميثان Trihalomethanes (التي تمثِّل مَنْتوجاً ثانوياً للكلور) في تطهير الماء أيضاً. ويُستخدَم الأوزون كمطهِّر لماء الشرب. ومن المعروف أنَّ بعضَ هذه المواد الكيميائيَّة تسبِّب السَّرطان والعيوب الخَلقيَّة واضطرابات الجهاز العصبي وتضرُّر أعضاء الجسم والكثير من الأمراض غير العَكوسَة (الدَّائمة) الأخرى.

ويتفاوت مقدارُ وقوَّة الملوِّثات والمطهِّرات في الماء؛ ويمتزج الكثيرُ من هذه الملوِّثات مع الماء في أيَّة منطقة معيَّنة بعد المطر الشَّديد أو الطُّوفان. ونشاهد وباءَ النَّزلة الوافدة (الأنفلونزا) عادةً بعد أوَّل مَطَر شديد في هذه المنطقة.

كانت تينا Tina البالغةُ من العمر 54 سنة تعاني من نوبات متكرِّرة من الدوخَة وخفَّة الرَّأس خلال السنوات الأربعة الماضية. وقد كان يحصل لديها قرابة 6-7 نوبات في أيَّام معيَّنة. كما عانَتْ تينا من ألم مفصلي شديد متصاحب بإحساسٍ وَاخزٍ في جسمها كلِّه. وقد شعرت في بعض الأحيان بتعب شديد، كما اشتكَتْ من أرق بالغ وصداع شقيقة متكرِّرة. لقد خضعت تينا للفَحْص من قِبَل عدد من الاختصاصيين، وتعرَّضَتْ لصور شُعاعيَّة مختلفَة وصور شعاعية طبقية محورية CAT scans وصور بالرَّنين المغناطيسي MRI للدِّماغ والرأس والرقبة. كما أُجْرِيَ لها تقييمٌ نفسي متكرِّر. ووصفَ طبيبُها لها مكمِّلاتٍ هرمونيَّة وحديد، دون أن تحصلَ على فائدة. وقد كلَّفها بحثُها غير المُجْدي عن تشخيصٍ صحيح لحالتها ومعالجة ناجحة آلافَ الدُّولارات.

وأخيراً، أُحيلَتْ تينا إلى عيادتنا. لم تكشفْ قصَّتُها المرضيَّة عن أيِّ شيءٍ ذي أهمِّية، بينما أظهرَت الاختباراتُ الحركيَّة Kinesiological tests أنَّ المشكلةَ برمَّتِها

كانت بسبب شُرْبها لشيءٍ ما يومياً. وبيَّنَ المزيدُ من الاستجواب أنَّ تينا قد رَكَّبَت مرشِّـــح ماء Water filter في كلِّ بيتها قبلَ أربع سنوات. لقد اكتشفنا على الفَوْر أنَّ تينا كانت متحسِّسة جداً للمادة الكيميائيَّة الموجودة في المرشِّح، فقد استعملَتْ الماءَ المرشَّح للشُّرْب والغَسْيل والاستحمام. وبعد الامتثال لنصيحتنا في فَصْل جهاز التَّرشيح لفترةٍ من الزَّمن، تحسَّنَتْ صحَّتها بشكل ملحوظ، لكنَّ أعراضَها لم تختفِ تماماً إلى أنْ عولِجَتْ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET من المادة الكيميائيَّة الموجودة في المرشِّح. وبدأت بعدَ ذلك باستعمال مرشِّح الماء من دون أيَّة تفاعلات ضَارَّة. وقد مضت سنتان، ولا تزال تينا في صحَّة ممتازة من دون أي أثر لمشاكلها السَّابقة.

ينبغي أن يطلبَ الطَّبيبُ من المريض أن يضعَ سجلاً يومياً بجميع الأطعمَة التي يأكلُهـــا، إذ لا بدَّ من تحرِّي المكوِّنات الموجودة في الأطعمة بحثاً عن مُستَأْرِجَات مُحْـتمَلَة، حـيث تُـستعمَل بعـضُ المُستَأْرِجَات الشَّائعة - مثل مُنْتَجَات الذُّرَة والغلوتامات الأحادية الصُّوديوم MSG (Monosodium glutamate or Accent) وحمض السِّتريك (حمض الليمون)... إلخ - في تحضير الطَّعام.

إنَّ التحسُّسَ للذُّرَة هو أحدُ أكثر أنواع الأرجيَّات شيوعاً، لا سيَّما في مرضى الــرَّبو والتهاب المفاصل. ولكنَّ نَشَا الذُّرَة Cornstarch - وللأسف - يوجد في كلِّ طعام مُعَدّ (مُصَنَّع) تقريباً، وفي بعض أدوات النَّظافَة والمساحيق والأدوية أيضاً. كمـــا تحـــتوي الأطعمةُ الصينيَّة وصُودا الخُبْز (بيكربونات الصودا) Baking soda ومـــسحوق الخُبْز Baking powder ومعجون الأسنان على مقادير كبيرة من نَشَا الـــذُّرَة. وهـــو المُنـــتَجُ الرَّابط Binding product في جميع الفيتامينات والأقراص الدوائيَّة تقريباً، بما في ذلك الأسبرين والتيلينول Tylenol. ويُعَدُّ شَرَابُ الذرَة Corn syrup المحلِّي الطبيعي في الكثير من المُنتَجات التي نأكلُها، بما في ذلك الأشربَة غير الكحولية. وتوجدُ شُعَيْراتُ كوز الذرة Corn silk في مواد التجميل، كما يُستعملُ زيتُ الذرة كزيت نباتي.

يَتفاعلُ الناسُ بشدَّة تجاه اللّبَان Gums المستعمَل في الكثير من المُسْتحضرَات: لـــبَان الخـــرُّوب Acacia gum ولِبَان الزَّانْثين Xanthine gum ولِبَان جَوزِ الزَّنْج

Karaya gum... إلخ. ويُستعملُ العديدُ من أشكال اللّبَان في قضبان الحلوَى والزَّبادي والجبنة الكريميَّة والمشروبات غير الكحوليَّة وصلصة الصُّويا والوجبات السَّريعة والمعكرونَة والجبن... إلخ.

جاءتنا ماري البالغة من العمر 43 سنة بألم شديد في ثديها الأيمن؛ وقد كانت لديها قصَّة خُراجات متكرِّرة في الثدي، مع سَوَابق شقوق جراحيَّة ونَزْح للخراجات سبع مرَّات خلال آخر سنتين. كما كانت تتناول المضادَّات الحيويَّة طوالَ السَّنة. وبعد استجوابها، تبيَّنَ لنا أنَّ المشكلةَ الرَّاهنَة بدأت بعد أنَ أكلت قطعةً من فطيرَة الجبن. وعندما فحصنا مكوِّناتها، اكتشفنا أنَّ اللّبانَ في جبنة الكريم كان أحدَ المكوِّنات الرئيسيَّة في فطيرَة الجبن التي تتناولها، ولقد كانت تتناول الكثيرَ من اللّبان بأشكال مختلفة كلَّ يوم. وبعد معالجتها من هذا اللّبان، لم تَعُدْ تُعَاني من خراجٍ آخر على مدى 18 شهراً.

يُعَدُّ الخَرُّوبُ[1] Carob (عنصرٌ رَئيسي في العَديد من مُنْتَجَات الطّعام الصحِّي) مادةً أخرى تسبِّب الكثيرَ من الأمراض الشائعة عندَ الناس المتحسِّسين؛ ويتحوَّلُ الكثيرُ من الأشخاص المهتمِّين بالصحَّة إلى منتجات الطّعام الطّبيعي، حيث يُسْتَخْدَمُ الخَرُّوبُ كبديل عن الشوكولاته والكاكاو. كما يُستعملُ كملوِّن طبيعي أو عامل تَصْليب Stiffening agent في المشروبات غير الكحوليَّة والجبن والصَّلْصات... إلخ. وقد اكتشفنا أنَّ بعضَ أسباب "نَزْلَة أو أنفلونزا العُطلات Holiday flu" هي حالات تحسُّسية تجاه الخَرُّوبِ والشوكولاته والدِّيك الرُّومي.

جاءتنا هيلينا البالغة من العمر 37 سنة إلى العيادة خلال الأسبوع الأوَّل من آذار/مارس؛ وكانت قصتُها المَرَضيَّة مكوَّنةً من ألمٍ شديد موجعٍ تحت ثديها الأيسر عندَ مستوى الضلعين السَّادس والسَّابع؛ كما كانَ طحالُها متضخِّماً ومُمَضَّاً (مؤلماً بالجسِّ). لم تظهرْ الفحوصُ المختبريَّة الاعتياديَّة سوى ضخامة طفيفة في الطّحال. وعندَ استجوابها بالتفصيل، اكتشفنا أنَّها قد أكلَتْ بعضَ الكَرز المغطَّى بالخرُّوب خلال فترة أعياد الميلاد. وفي الواقِع، كانت قد تناولت نحو 25 قطعةً من هذه القِطَع الخاصَّة خلال 3–4 أيّام. وهيَ عملت موزِّعةً في شركة غذائيَّة، واستعملت

(1) نَبَاتٌ من الفَصيلة القرنيَّة.

الــشرابَ البروتيني ومخفوق الحليب الخاصين بهذه الشركة، حيث استُعمل الخرُّوبُ كعامــل مُــنَكِّه (مــسبِّب للــنَّكْهَة) Flavoring agent. لقد وجدنا باختبارات الاستجابة العضليَّة أنَّ هيلينا كانت متفاعلةً بشدَّة (متحسِّسة) تجاه الخرُّوب. وبعد معالجــتها بــنجاح بواســطة طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET، تخلَّــصَتْ من ألمها المُزْعِج، وعادَ طحالُها إلى حجمه الطَّبيعي ثانيةً؛ كما عادت إلى تناول المنتجات الغذائيَّة من دون أي انزعاج جديد.

وبعــدَ الانتهاء من قصَّة المريض، ينبغي على اختصاصيي التحسُّس (الأرجيَّة) فحــصُ العلامات الحيويَّة المألوفة لدى المريض. ويُجرَى الفحصُ السَّريري لتحرِّي أي نمــو شاذ أو حالة مرضيَّة. ومن المهمِّ معرفةُ نمط الألم ومنطقته وعلاقته بموضعِ الوخز الإبري. وباستثناء الرضوض، يحصل معظمُ الألم في الجسم حولَ بعض نقاط الوخز الإبري الهامَّة عادةً.

هــناك 12 خطــاً رئيــسياً للوخزِ الإبري في الجسم. وتشبهُ مسالكُ الطاقة (خطوط الطول) هذه أنهاراً تبدأ من المنبع وتجري إلى المصبِّ؛ وتلتحقُ عدَّةُ قنوات وفــروع مختلفة بالنهر الجاري خلال مسيره. وذلك، تكون نقطةُ بَدْء خطِّ الطول نقطــةَ الــنهاية عــادةً في طرف، أو يد أو قدم؛ وتسيرُ خطوطُ الطول إلى النهاية الأخرى من الجسم عادةً.

كمــا يكونُ لخطوط الوَخْز الإبري قنواتٌ وفروع مختلفة. ويغطِّي 12 خطاً، مــع قنواتها وفروعها، كلَّ جُزْءٍ من الجسم البشري تقريباً. ويُدرَّبُ المُعالجُ بالوَخْزِ الإبْرِيِّ Acupuncturist على فَهْم التوضُّع الدَّقيق لمسالكِ هذه الخطوط. ولذلك، يُعَــدُّ توضُّعُ الألم هاماً جداً؛ فمن خلال التعرُّف إلى موضعِ الألم، تستطيع التعرُّفَ إلى مــنطقة عائق الطَّاقة، كما يستطيع المُعالجُ بالوَخْزِ الإبْرِيِّ الخبير اعتباراً من هذا الموضعِ أن يكتشفَ خطوطَ الطول والأعضاء والعضلات والجذور العصبيَّة المرافقة لهــذا العائــق، ثُــمَّ يصبح قادراً على وَضْع التشخيص المناسب من خلال تَقْييم الأعــراض الــرَّاهنة (اقرأ الفصلَ العاشر للوقوف على الأعراض المَرَضيَّة المتوقَّعة)، والتعــرُّف إلى المُسْتَأرِج (المُحَسِّس) الخاص المسبِّب للمشكلة القائمة. وعند معرفة مصدر المشكلة، تصبح المعالجةُ أسهل.

الفَصْلُ الرَّابع

طَريقةُ اختبارات نامبودريباد

يُــشْبهُ دماغُنا حَاسوباً رفيع التطوُّر، متفوقاً على حواسيب من صنع الإنسان، فيما يتضمَّنُه مِن مستويات وظيفيَّة؛ ويمكن إدخالُ مقادير هَائلة من المعطيات فيه. ويحــتاج دماغُنا إلى إعادةِ البَرْمَجَة بالأسلوب الذي نرغبُ فيه حتَّى يقومَ بوظائفه؛ فإذا لم نقمْ بإعادة برمجته، لا يمكن أن يستجيبَ بشكلٍ مناسب.

ويمكــن إعـــادةُ برمجة حاسوبنا البشري لمصلحتنا؛ فنحنُ نُولَد بدماغٍ يشبه حاســوباً *مركَّباً ومبرمجاً وجاهزاً للاستعمال*؛ فإذا كنَّا سعداء ببرنامجنا القائم، فلنْ نقــوم بأيِّ تغيير، وإنما نحتاج إلى الرِّعاية الجيدة له فقط. ولكن إذا لم نكنْ سعداءَ بالبرنامج القائم، يمكن عندها أن نعدِّلَه أو نعيدَ كتابته. ومثلما نقومُ بالتصحيح في شاشة الحاسوب، ربما يكون علينا أن نمسحَ كُلَّ مدخل Entry غير صحيح، واحداً بعد الآخر، مع استبداله بمُدْخَلٍ أكثر ملاءمة. وكلَّما زادت مرَّاتُ التصحيح، زادت الفتــرةُ اللازمة لإدخال المعطيات الصحيحة. وبالعودة إلى التفاعلات التحسُّسية، نستطيع القولَ إنَّه إذا كان لديك الكثيرُ من الحالات التَحسُّسية، فقد يستغرقُ الأمرُ شهوراً أو سنوات قبل التمكُّن من معالجتها وتصحيحها جميعاً.

تشتملُ طريقةُ الاختبارات بحسب نامبودرياباد على طرائق التقييم التالية:

1. القصَّة المرضية History

- يجب أخذُ القصَّة المرضية الكاملة للمريض.
- إعطـــاء نمـــوذج لتقــصِّي الأعراض إلى المريض حتى يسجِّلَ عليه مستوى الانزعاج الذي يعاني منه ونمط هذا الانزعاج.

2. الفَحْص الجسماني الطبي Physical examination

- مـــراقبة الحالة الذهنيَّة والوجه والجلد والعينين واللون والوضعية والحركات والمِشْيَة واللسان والندبات والجروح والعلامات ومفرزات الجسم... إلخ.

3. العَلاماتُ الحيويَّة Vital signs

- تقيــيم ضَــغْط المريض ونبضه ودرجة حرارة جلده والآلام المَحْسوسَة في مسارات خطوط الطول... إلخ.

4. اختبار مقاومة الجلد Skin resistance test

- يُجْرَى هذا الاختبارُ للتحرِّي عن وجود أو غياب مُستَأْرِج مُشتَبَه فيه أو به Suspected allergen، ويكون ذلك من خلال جهاز إلكتروني مُحَوْسَب للاختبارات الجلدية الكهربية؛ وتلاحظ الفوارقُ في القراءات المقيسَة (كلّما زاد الفارقُ زادت قوَّة التحسُّس أو الأرجيَّة).

5. اختباراتُ الاستجابة العضلية Muscle response testing

- تُجْــرَى هذه الاختباراتُ لمقارنة قوَّة عضلة محدَّدة مُسبَقاً بوجود المُستَأْرِج (المُحَسِّس) المُشتَبَه فيه وغيابه.

6. اختباراتُ قياس قُوَّة التَّقَلُّص العَضَليّ Dynamometer Testing

- يُستَعْمَلُ مِقْياسُ قُوَّةِ التَّقَلُّصِ العَضَلِيِّ اليدوي لقياس قوَّة الأصابع (0–100) بوجود المستأرج المشتبَه فيه وغيابه.

وحتى يَتحقَّق الهدفُ أو الطريقة المُرادَة من الحياة، ينبغي عليك أن تتأكَّدَ من أن حاســوبَك مــبرمجٌ بشكل صحيح بحيث يلائم حاجاتك. كما يجب أيضاً أن تــتفحَّصَ المُعْطَيات الأساسية، وأن تعاينَها بدقَّة بحثاً عن أيِّ نمط متضرِّر ذاتياً من المعلــومات، هذا النمطُ الذي قد يوجد في أيِّ جُزْء من البرنامج؛ فإذا وجدتَ مثل هــذه المعلومات الخاطئة، ينبغي أن تمسحَها أو تعيدَ كتابتها. وباستعمال اختبارات الاســتجابة العضلية تستطيع أن تتفحَّصَ حاسوبك، وتبحث عن البرنامج الضَّار، وبــذلك تستطيع أن تثبِّته أو توقفه. ورغم أنَّ هذه العمليةَ تحتاج إلى وقت، لكنَّها تــستحقُّ القيامَ بها إذا أردتَ أن تعيشَ حياةً ملؤها الصِّحَّة؛ فأنتَ تستطيع إدخالَ "الــبرنامج" في دماغك بطرائق كثيرة. وتُعَدُّ اختباراتُ الاستجابة العضلية إحدى هذه الطرائق، كما أنَّ طرائقَ إزالة الحساسية بحسب نامبودرياد هي طريقةٌ *لإعادة تَنصيب أو إعداد* البرنامج مع الرِّسالة أو المُعْطَيات الصحيحة.

وهـــناك طـــريقةٌ محتملة أخرى لتغيير البرنامج من خلال التحقُّق أو الإثبات Affirmation؛ فـــإذا كـــانَ التحقُّقُ إيجابياً، سيعيد جزءٌ من الدماغ (تحت (دون) الـــشُّعور Subconscious) كتابـــتَه بشكل إيجابي؛ ولنضرب مثالاً على ذلك: *أنا أرغـــبُ بأنَ أكونَ بحالة صحِّية جيدة، أو أرغب بأن أكونَ روحانيًّا أو أن أكون غنيًا... إلخ*؛ فإذا أدخلتَ التحقُّقَ بشكل سلبي، عندها سيرمِّز الدماغُ ذلك بشكل سلبي. ويحصلُ الدَّخْلُ Input السَّلبي والإيجابي بشكل مستمر في حياتنا اليومية دون أن نفكِّرَ في ذلك؛ فأنت قد تسمعُه في الأغاني التي تُنْصِت لها، والعروض التلفزيونية الـــتي تـــشاهدُها، وفي المحادثـــات التي تدور من حولك، وفي جلسات الحوار بين الأصـــدقاء، وفي أيِّ مكـــان. وعندما يُتْخَمُ الدِّماغُ بشكل مستمر بالسلبيَّة، تُرَمَّزُ الرســـائلُ السلبية بعُمْق في تحت الشُّعور (العقل الباطن)؛ ولا يكونُ بمقدور العقل الباطن فَصْلَ الجيِّد عن السيِّئ أو السلبي عن الإيجابي.

وعـــندَ القـــيام بالفَحْص الدَّقيق، يمكن أن تستغربَ ما تكتشفُه من أنَّ بَعْضَ عاداتـــنا الثقافية تتجهُ نحوَ البَرْمَجَة المخرِّبة للذَّات Self-sabotaging programming، وتُـــضَافُ بعضُ كلمات المحادثة اليوميَّة والتعابير العَاميَّة الشائعة إلى هذه القائمة؛ فمـــثلاً "إذا حَنـــثتَ بـــوعدك، سأقتلك!"، "هي تستحقُّ القتلَ"، "أنا أحبُّك حتى المـــوت!"، "مهما حاولت لن تستطيعَ القيامَ به"، "سَأقع على ركبتيَّ..." إلخ. ومع اســـتمرار الملاحظـــة الشعورية لكلماتك وأفكارك السلبيَّة، يمكن أن تتجنَّبَ أنماطَ البرمجة المخرِّبة للذات في حاسوبنا الرئيسي.

المُدْخَلاتُ الإيجابيَّة

نحـــن نبدِّل، بشكل لاشعوري، المعطيات على نحوٍ إيجابي عندما يطلب أحدُنا مـــن الآخر القيامَ بعملٍ جيِّد: يكافئ المدرِّسُ طالباً بلصاقة من النُّجوم الذهبية عن كـــلِّ إنجاز صحيح لواجباته المَنْزلية؛ تُبْدي تعليقاً إيجابياً تجاهَ زوجتك حين تُعدُّ لك كـــوباً جيداً من القهوة أو غداءً مُتْقَناً أو ما إلى ذلك؛ وعليه فإنَّ جميعَ هذه المَلامح مـــن الدِّفء والحب سوف تنغرس في الجُزْء اللاشعوري من الدِّماغ بشكلٍ رَسَائل إيجابية ومُلْهِمَة.

إجراءُ اختبارات الاستجابة العضلية لكشف الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية)

تُعَدُّ اختباراتُ الاستجابة العضلية أُسْلوباً للتواصل بين الجسم والدماغ، حيث يستطيع المريضُ من خلالها أن يخضعَ لاختبار المُسْتَأْرجات المختلفة. وتمثّلُ هذه الاختباراتُ فحصاً معيارياً يُسْتعمَل في علمِ الحركة التَّطبيقي Applied kinesiology لمقارنة قوَّة عضلة مُخْتَبَرَة مُسْبَقاً بوجودِ مُسْتَأْرِج مُشْتَبَه وبغيابه؛ فإذا ضعفت العضلةُ المَعْنيَّة أو المُخْتَبَرَة بوجود مادة ما، دَلَّ ذلك على أنَّ هذه المادةَ هي من المستأرجات؛ أمَّا إذا بقيت العضلةُ قويةً، فإنَّ هذه المادةَ ليست مستأرجاً. ويُقدِّمُ الفصلُ السَّابع مزيداً من الإيضاح على اختبارات الاستجابة العضلية.

اختباراتُ مقاومة الجلد (الاختباراتُ الجلديَّة الكَهْربائيَّة)

بَعْدَ القيامِ باختبارات الاستجابة العضلية، يُجْرَى اختبارُ مقاومة الجلد، حيث يُخْتَبَرُ المريضُ باستعمال جهَاز مُحَوْسَب صُمِّمَ لقيَاس الناقلية الكهربائيَّة Electrical conductivity للجسم من دون ألم عندَ نقاط معيَّنة حسَّاسة للكهرباء على الجلد، لا سيَّما على اليدين والقدمين. وتعتمدُ العمليةُ المُحَوْسَبَة على نظريتين تبيَّن أنَّهما موثوقتان سريرياً.

تأتي النظريةُ الأولى من الآليَّات الحيوية Biomechanics والوخز الإبري Acupuncture؛ فلقد بيَّنَ الباحثون في الوخز الإبري، منذ أكثر من أربعين سنة، أنَّ الخصائصَ الكهربائيَّة للجسم والمَقيسَة عندَ نقاط معيَّنة للوخزِ الإبري تتكهن بصحَّة الأعضاء والأجهزة العضويَّة على طول خطوط الوخز الإبري الموافق. ويُطبِّقُ الحاسوبُ هذه النظريَّةَ من خلال تَطْبيق تيَّار كهربائي صغير جداً على الجسم، ثمَّ قياس الاستجابة. ويُسَجِّلُ الحاسوبُ قِيَم هذه المقاومة ليخرج بمعطيات تُسَاعد على معرفة شدَّة عوائق الطَّاقة وقوَّتها في الجسم.

أمَّا النظريةُ الثانية فتعتمد على علمِ الفيزياء الكمِّية Quantum physics، حيث تفترضُ أنَّ وظائفَ الجسم تخضع للتحكُّم والتَّنْسيق من قِبَل جُزْء ذكي جداً من الجسم؛ إذ يفهمُ هذا الحاسوبُ الرئيسي الذَّكي عدداً من اللغات

ويتحدَّث بها، كما أنَّه قادرٌ على تعقُّب مقدار هائل من المعلومات في كلِّ لحظة من اليوم.

والـــيومَ، هُنَاك أنماطُ مختلفة من الحواسيب التي هي من صنع الإنسان القادرة علـــى بلـــوغِ حاســـوبنا الرَّئيـــسي، وتلقِّـــي المعلومات بالتلقيم الحيوي الراجع Biofeedback information من هذه التغيُّرات التي تحدث بطريقة مترابطة وذات مغـــذى، بحيث يمكن أن يُفَسِّرَها الأطبَّاءُ المتدرِّبون. ويُعَدُّ هذا المُخْتَبِرُ (الفَاحص) المُحَوْسَـــب Computerized tester جهَازاً طبِّياً استقصائياً غير باضعٍ من الصِّنْف الـــثالث Non-invasive Class III investigational medical device. ويمكن للمُختَبِر المُحَوْسَب بالاشتراك مع اختبارات الاستجابة العضليَّة أن يؤمِّنَ اختبارات ســـريعةً وغير مؤلمة للتحسُّس، وذلك للتعرُّف إلى المُسْتَأْرِجَات التي تؤثِّر في الجسم والجهـــاز المناعي. ويمكن استناداً إلى المُختَبِر المُحَوْسَب القيامُ باختبارات التحسُّس تجـــاه الأطعمـــة والمُسْتَنْـــشَقَات والظِّهـــارة الحيوانية والأدوية والمواد الكيميائية والفيتامينات والحموض الأمينيَّة وغُبار الطَّلْع والأشجار والخشب والبذور والعشب والعفن والأنسجة والمعادن والمواد الأخرى.

كمـــا يُـــسَاعدُ المُختَبِـــرُ المُحَوْسَب على تحديد الشدَّات المختلفة للحالات التحسُّسية (الأرجيَّات) اعتماداً على مقياس مُدَرَّج من 0–100. وربَّما يكون ذلك أحـــدَ أدقِّ الاختبارات المتوفِّرة حتَّى اليوم بالنسبة إلى كشفِ الحالات التحسُّسية. وقـــد صُمِّمَ هذا الجهازُ لاختبار حالات التحسُّس للطعام والبيئة والمواد الكيميائية، فضلاً عن التحسُّس للعَفَن والفطور وغبار الطلع والأشجار والأعشاب والبروتينات والفيتاميـــنات والأدويـــة والأشعَّة... إلخ. كما يمكن أن يُسْتعمَلَ لاختبار حالات التحـــسُّس وشـــداها أو درجاها قبلَ المعالجة وبعدها، وهذا ما يجعلنا قادرين على مشاهدة استجابة الجسم للمعالجة ومقارنتها.

لا يتـــضمَّنُ الإجراءُ خَدْشاً للجلد أو وَخزاً له، ولا يؤدِّي إلى ألمٍ أو انزعاج. ويمكـــن بواسطته اختبارُ مئات الحالات التحسُّسية عندَ المريض في غضون دقائق. وبما أنَّ مسبارَ الاختبار يمسُّ الجلدَ فقط لأقل من ثانية واحدة فقط بالنسبة إلى كلِّ حالـــةٍ تحسُّسية مُختَبَرَة، لذلك يمكن استعمالُ هذه الطَّريقة عندَ الرُّضَّع والأطفال

فَـضْلاً عــن البالغين. كما أنَّ هناك ميزةً أخرى لهذه الآلة تتمثَّل في وجود شاشة مــراقبة تلفــزيونيَّة حاسوبيَّة يستطيع المريضُ من خلالها قراءة الحالات التحسُّسية الخاصَّــة به، فيما يجري تسجيلها. كما يمكن الحصولُ على نُسْخَةٍ مطبوعة وحفظ المعطيَات للمقارنة المستقبليَّة.

اختباراتُ قِيَاس قُوَّةِ التَّقَلُّصِ العَضَلِي

يُسْتعمَل مقياسٌ لقُوَّة التَّقَلُّصِ العَضَلِي مَحْمول باليد في هذه الاختبارات، وهو يُمــسَك بالإبهام والسبَّابة، ويُضْغَط لجَعْل إبرة القراءة تتأرجَح بين 0–100 درجة. وتُلاحَظُ القراءةُ القاعدية (الأساسيَّة) البَدْئيَّة أوَّلاً، ثمَّ بالتماس مع المستأرج. وتُقَارَنُ قوَّةُ الأصابع بوجود المستأرج (المحسِّس)؛ فإذا كانت القراءةُ الثانية أكثرَ من القراءة البدئــيَّة (الأوَّلية)، دَلَّ ذلك على غياب التحسُّس؛ أمَّا إذا كانت القراءةُ الثانية أقلَّ مــن القراءة البدئية، دَلَّ ذلك على وجود التحسُّس؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت القراءةُ البدئية (القراءة القاعدية) بقيمة أربعين على المدرج 1–100، وكانت القراءةُ بوجود مستأرج (التفَّاح مثلاً) بقيمة 28، عندها يكونُ الشخصُ متحسِّساً للتفاح. وأمَّـــا إذا كانـــت القرَاءةُ الثانية بقيمة ستين أو سبعين، فلا يوجد تحسُّس. وهناك فائـــدةٌ أخرى من اختبَارات قِيَاس قُوَّةِ التَّقَلُّصِ العَضَلِي، وهي أنَّ درجةَ الضعف أو القوَّة تُقَاسُ بالأرقام، وهذا ما يعطينا بعضَ الفهم لدرجة التحسُّس.

اختباراتُ التحسُّس المعياريَّة الأخرى

اختبار ALCAT

يُعَـــدُّ هذا الاختبارُ أحدَ أكفأ وأوثق الاختبارات المعاصرة في كشف الحالات التحسُّسيَّة والأرجيَّة تجاه الطَّعام والمُضَافَات الطَّعامية والمواد الكيميائية؛ وقد صُمِّمَ هـــذا الجهـــازُ لقياس تفاعلات خلايا الدَّم نحو الأطعمة والمواد الكيميائية والأدوية والعفـــن والمبيدات الحشرية والجراثيم... إلخ. وتشتمل طرائقُ هذا الاختبار البسيط على استعمال كواشف مختبرية مُبْتَكَرَة Innovative laboratory reagents تسمحُ بقياس دقيق للخلايا في شكلها الأَصْلِي. وتُبْدِي العيِّناتُ الاختبارية المُعَالجَة بشكل

منفرد عندَ مقارنتها مع مخطّط "التَّحكُّم الرَّئيسي" "Master Control" graph تفاعليةً خلـــوية Cellular reactivity (تعداد الخلايا وحجمها) في حال حدوثها. وتنجم الأحْرازُ (القيم المسجَّلَة أو المُحْرَزَة) Scores عن الرَّبط بين هذه التغيُّرات الحجميَّة الفعالة في الكريات البيض والمنحني الشَّاهد Control curve.

اختبارُ الخَدْش

مـــع أنَّ الطرقَ المتوفِّرة الأخرى لاختبارات التحسُّس كثيرةٌ، غير أنَّ الطرقَ التقليدية للاختبارات لا يُعَوَّلُ عليها كثيراً. ويعتمد اختصاصيُّو التحسُّس في الطبِّ الغربي عادةً على الاختبارات الجلديَّة (اختبار الخَدْش Scratch test، اختبار الرُّقْعَة Patch test... إلخ) حيث يُعَرَّضُ جلدُ الشخص لمقدارٍ صغير جداً من مَادَّة مُحسِّسَة ومُشتبَه فيها، وذلك من خلال الخَدْش أو الحقن، ثُمَّ يُرَاقَبُ موضعُ الحَقْنِ لرَصْد أيِّ تفاعل؛ فإذا حصل أيُّ تفاعل في منطقة الحقن، يُعَدُّ الشخصُ مُتَحسِّساً لهذه المادة، وينبغي اختبارُ كلِّ مادة على حدَة.

يُعَـــدُّ هذا الأسلوبُ من الاختبارات أكثرَ خطراً وألماً واستهلاكاً للوقت من اختـــبارات مقاومـــة الجلد، حيث يمكن أن يُصَابَ بعضُ المرضى بالصَّدْمَة التَّأقية Anaphylactic shock بـــسَبب دخـــول مواد مُحَسِّسة جداً إلى الجسم. كما قد يـــؤدِّي هذا الإجراءُ المؤلِم إلى وَجَعٍ يدوم عدَّةَ أيَّام. وينبغي أن ينتظرَ المريضُ بضعةَ أيَّـــام أو أســـابيع بين الاختبارات، لأنَّه لا يمكن اختبارُ سوى مجموعة واحدة من المـــستأرجات في وقـــت واحد. وتُعَدُّ هذه الطريقةُ غير فعَّالة جدّاً في التعرُّف إلى حـــالات التحسُّس للأطعمة. وبما أنَّه ليس من المألوف حقنُ الأطعمة تحت الجلد، لذلك ليس من المُسْتغرَب غيابُ التفاعل الهام عادةً.

الطَّرِيقَةُ التحرُّشية أو المعادلة Provocative/Neutralizing technique

يُقيِّمُ هذا الاختبارُ المناعةَ الخلويَّة Cellular immunity من خلال التعرُّف إلى اســـتجابة المـــريض لحقن مُسْتأرج أو أكثر داخلَ الأدمة أو تطبيقه موضعيًّا، حيث يُحْقَـــنُ مقدارٌ صغير من المستأرج (محلول ضعيف) عميقاً في الجلد؛ وهذا المقدارُ قويٌّ بما يكفي لتحريض الأعراض التحسُّسية عندَ الشَّخْص، ولا بدَّ من الانتباه إلى

تخفيف المستأرج المستخدَم ومقداره؛ فالمستأرجُ (المُحَسِّسُ) يمكن أن يؤدِّي إلى حمامى (احمرار) جلديَّة Skin erythema أو انْتِبَار شَروي (تبارُز) Wheal حولَ موضع الحقن. وينبغي الاحتفاظُ بسجلٍّ للمقدار والتَّخْفيف وزمن الحقن، مع ملاحظة حجم الانتبار وشكله بعدَ فترة من الزَّمن. وإذا ما شعرَ المريضُ بأيِّ تفاعل (نوبات من الدوخَة، غثيان... إلخ)، يقوم المُختَبِر أو الفَاحص بحقنِ جرعة صغيرة (تخفيف أقل) من المستأرج قادرة على تَعْديل التأثير المحرِّش. وهذا ما يؤدِّي عادةً إلى صَرْف الأعراض المزعجة أو التفاعلات التحسُّسية التي شعر بها المريضُ في الحقن الأول. وتُدْعَى هذه بالجُرْعَة المعادلة Neutralizing dose، وهي تُسْتخدَم في تَفْريج الأعراض التحسُّسية وإبقاء المريض تحتَ السيطرة لعدَّة أيَّام.

الاختبارُ داخل الأَدَمَة Intradermal test

مِن المُفْتَرَض أن يكونَ الاختبارُ داخل الأدَمَة أكثرَ دقَّةً من اختبار الخَدْش البسيط بالنسبة إلى حالات التحسُّس للطَّعام؛ ويُشْتَقُّ هذا الاسمُ من حقيقة أنَّ قسماً صغيراً من خلاصة المُسْتَأْرِج يُحْقَن داخلَ الأدمة بين الطَّبقات السطحيَّة للجلد. والكثيرُ من النَّاس الذين لا يُبْدون تفاعلاً تجاهَ النَّمَط الأَدَمي أو الخَدْشي من الاختبارات يُظْهِرون نتائجَ إيجابيةً عندما تُطَبَّقُ المُسْتَأْرَجاتُ نفسُها داخلَ الأدمة.

كما أنَّ بعضَ المرضى، مثلما هي الحالُ في اختبارات الخَدْش، يَدْخلون في صدمة تأقيَّة عندما تُحْقَن موادُ محسِّسَة جدّاً داخلَ الجسم. ويمكن أن يُؤدِّي الإجراءُ المؤلم إلى وجع يدوم عدَّةَ أيَّام. كما أنَّ على المريض أن ينتظرَ بضعةَ أيَّام أو أسابيع بين الاختبارات، لأنَّه لا يمكن اختبارُ سِوَى مجموعةٍ واحدة من المُسْتَأْرِجات في وقت واحد.

اخْتبارُ المُمتَزِّ الأَرْجِيِّ الإِشْعاعِيِّ Radioallergosorbent test (RAST)

يَقيسُ هذا الاختبارُ الأضدادَ IgE في المصل بالمقايَسَة المناعيَّة الشعاعيَّة Radioimmunoassay، ويَتعرَّف إلى المُستَأْرِجَات النَّوْعيَّة المسبِّبة للتفاعلات الأرجيَّة أو التحسُّسية. وفي هذا الاختبار، تُعَرَّضُ عينةٌ من مَصل المريض إلى مجموعةٍ من المعقَّدات الجزيئية للمستأرج Allergen particle complexes (APCs) على

أقراص من السيللوز Cellulose disks، ثُمَّ يُضَافُ ضدٌّ مَوْسوم شعاعيّاً ومُضَاد للضدِّ IgE (Radiolabled anti-IgE antibody)، فيؤدِّي ذلك إلى تَشْكيل معقَّدات منهما. وبَعْـــدَ الانتـــباذ Centrifugation، يَكون مقدارُ النَّشاط الإشعاعي في المادة الجزيئيَّة متناسباً طردياً أو مباشرة مع مقدارِ الأضداد IgE الموجودة. وتُقَارَنُ نتائجُ الاختبار مع القِيَم الشاهدة، وتكونُ ممثِّلَةً لتفاعليَّة المريض (استجابته) تجاه مُستَأْرِج نوعي.

اختبارُ الإليزا

هُنَاك اختبارٌ آخر لمصل الدَّم خاص بالحالات التحسُّسية يُدْعَى اختبارَ المُقايَسَة الامْتِـــصاصيَّة المَناعيَّة للإنْزيمِ المُرْتَبِط Enzyme-linked immunosorbent assay (ELISA)؛ وفي هـــذا الاختبار، يُختَبَرُ مصلُ الدَّم بالنسبة إلى الغلوبولينات المناعية المخـــتلفة Immunoglobulins وتراكيـــزها. ويكون التعرُّضُ السَّابق للمستأرج ضروريّاً حتَّى يكونَ هذا الاختبارُ إيجابياً في حالة التحسُّس. ويستطيع اختبارُ الإليزا التعـــرُّفَ إلى الضد Antibody أو المستضد (مُوَلِّد الضد) Antigen، وهو يحلُّ محلَّ المقايـــسة المناعية الشعاعيَّة والتألُّق المناعي Immunofluorescence. ولقياس ضدٍّ نوعـــي، يُثبَّتُ المستضدُ على وسط صُلْب ويُحْضَن مع عينة المصل، ثمَّ يُحْضَن مع إنزيم مَوْسوم بضدِّ الغلوبولين المناعي Anti-immunoglobulin-tagged enzyme، ويُشْطَف فائضُ الإنزيم غير المرتبط من الجهاز وتُضَاف ركيزةٌ Substrate. وتؤدِّي حَلْمَـــأَة (التحليل بالماء) Hydrolysis الرَّكيزة إلى تغيُّر لوني يُقَاس بمقْياس الطَّيفِ الضَوئيِّ Spectrophotometer؛ ثُمَّ يمكن بعدَ ذلك قِيَاسُ مقدار المستضد أو الضد في عيـــنة المصل. وتُعَدُّ هذه الطَّريقةُ مأمونةً وحَسَّاسةً وسهلة الإجراء، وهي تُعْطي نـــتائجَ موثوقة. وحتى يُعْطي هذا الاختبارُ بعضَ النتائج الإيجابية، يجب أن يتعرَّضَ المـــريضُ لأطعمة معيَّنة خلال فترة محدَّدة من الزَّمن؛ فإذا لم يكنْ المريضُ قد تعرَّضَ أبداً لهذه الأطعمة، يمكن أن تكونَ نتائجُ الاختبار غير مُرْضِيَة.

اختبارُ الحقْل الكَهْرطيسي (الكهرمغنطيسي)

يمكن كشفُ المكوِّن الكَهْرمغنطيسي Electromagnetic component لحقل الطَّاقـــة البشريَّة باختبارات الاستجابة العضليَّة البسيطة؛ فتجمُّعُ الطَّاقة الكهرمغنطيسيَّة

حـــولَ جـــسم أو شخص يسمح بتبادل الطّاقة. ويمتصُّ الحقلُ البشري الطّاقةَ من الجـــسم المجـــاور، ويـــتعاملُ معـــه مـــن خـــلال شبكة مَسَالك الطّاقة العصبية Nerve energy field؛ فإذا اشتركَ حقلُ الطّاقة الغريبَة بشحنات مناسبة مع حقلِ الطّاقة البشرية، يقومُ الحقلُ البشري بامتصاص الطّاقة الغريبة لصالحه ويصبح أقْوَى؛ أمّا عندما يحملُ حقلُ الطّاقة الغريبة شحنات غيرَ مناسبة، فإنّ حقلَ الطّاقة البشريَّة يؤدِّي إلى التّنافر أو التّدافع Repulsion مع حقلِ الطّاقة الغريبة. ويمكن التعرُّفُ إلى هـــذه الأنماط من تفاعلات الحقل البشري باختبارات العضلة المعنيَّة (النوعيَّة) قبلَ الـــتماس مـــع المستأرج وبعده. كما يمكن قياسُ الحقل الكهرطيسي للإنسان، أو الاهتزازات البشريَّة، باستعمال أجهزة إلكترونية معقّدة.

الاختبارُ تحت اللِّسان

هـــناك اختـــبارٌ آخـــر للتحـــسُّس منتشر أيضاً يُدْعَى الاختبارَ تحت اللسان Sublingual test، ويـــستعملُه اختـــصاصيُّو البيـــئة (الإيكولوجـــيا) الـــسريريَّة Clinical ecologists وبَعْض عُلمَاء التَّغْذية Nutritionists؛ وهو يقومُ على تَقْطير مقدار دقيق من خلاصة المستأرج تحتَ اللسان؛ فإذا كانَ الاختبارُ إيجابياً، يمكن أن تظهـــرَ الأعـــراضُ بـــسرعة كـــبيرة. وقد تشتمل الأعراضُ على تفاعلات نفسيَّة وســـلوكيَّة مُثيرة، فَضْلاً عن التفاعلاتِ الجسديَّة. ويستعملُ بعضُ اختصاصيي علْم الحـــركة الاختبارات تحت اللسان، لكن مع العناصر الطّعاميَّة فقط، حيث يوضَعُ مقـــدارٌ دقـــيق من المادَّة الطّعاميَّة تحتَ اللسان، ويجري تحرِّي الحالة عندَ المريض باختبارات الاستجابة العضليَّة.

اخْتِبَارَاتُ السُّمِّيَّةِ الخَلَوِيَّة

هـــيَ شَكْلٌ من الاختبارات الدَّمويَّة التي طُوِّرَتْ قبلَ بضع سنين. ويستعملُ الكـــثيرُ مـــن اختصاصيي التَّغذيَّة الشّرقيين هذه الاختبارات، حيث تُمْزَجُ خلاصةُ المادَّة المحسِّسة مع عينة من دم المريض، ثمّ تُرَاقبُ التغيُّراتُ في الكريات البيض تحت المجهـــر. وبما أنّ الأطعمةَ والمواد المحسِّسة الأخرى لا تصل إلى الدَّم في هذه الطّريقة عادةً، لذلك لا تُعْطي اخْتِبَارَاتُ السُّمِّيَّةِ الخَلَوِيَّة Cytotoxic testing نتائجَ موثوقة.

اختبارُ النَّبْض

تُعَــدُّ اختــباراتُ النبض Pulse Testing طريقةً بسيطة أخرى للتعرُّف إلى التحـــسُّس للطَّعام، وقد أَوْجدَها الطَّبيب آرثر كوكا Arthur Coca في خمسينيَّات القـــرن الماضــي، حيث بَيَّنت الأبحاثُ أنَّ سرعةَ نبضك تزداد إذا كُنْتَ متحسِّساً لشيءٍ ما وأَكَلْته.

الخطــوة الأولى: قِسْ نبضَك القاعدي Baseline pulse بِعَدِّ النبض الكعبري Radial pulse عندَ المعصم لمدَّة دقيقة كاملة.

الخطوة الثانية: ضَعْ قليلاً من المستأرج المُشْتَبَه به في فمك، ويُفَضَّل أن يكونَ ذلك تحت اللسان، وتَذوَّقْ المادَّة لمدَّة دقيقتين دون أن تبتلعَ أيَّ جُزْءٍ منها؛ فالتذوُّقُ يرســـل إشـــارةً إلى الدِّماغ الذي يُرْسِل بدوره إشارةً إلى بقيَّة الجسم عبرَ الجهاز العصبي الودِّي.

الخطوة الثالثة: أَعِدْ قياسَ النبض والمستأرج لا يَزال في الفم. وتُعَدُّ الزيادةُ أو النقصان في سرعة النبض بنسبة 10٪ أو أكثر تفاعلاً تحسُّسياً. وكلَّما زادت درجةُ التحسُّس زاد الفارقُ في معدَّل النبض.

يفيد هذا الاختبارُ في التعرُّف إلى حالات التحسُّس (الأرجيَّات) للطَّعام؛ فإذا كـــنت متحسِّـــساً لعدد كبير من الأطعمة وتناولت بضعةَ مستأرجات في الوقت نفسه، قد يكون من الصَّعْب كشفُ المستأرج الدَّقيق المسبِّب للتفاعل بواسطة هذا الاختبار فقط.

اختبارُ ضَغْط الدَّم

يُـــشْبِهُ هـــذا الاختـــبارُ اختـــبارَ النبض، حيث يُقَاسُ ضغطُ الدَّم الانقباضي Systolic bloos pressure لرَصْد التغيُّرات فيه قبلَ التماس مع المستأرج وبعده.

الخطــوة الأولى: قِـــسْ ضَـــغْطَك القاعِدي Baseline بِتحرِّي ضغط الدَّم الانقباضي.

الخطوة الثانية: ضَعْ قليلاً من المستأرج المُشْتَبَه به في فَمك، ويُفَضَّل أن يكونَ ذلك تحت اللسان، وتَذوَّقْ المادَّةَ لمدَّة دقيقتين دون أن تبتلعَ أيَّ جُزْءٍ منها؛ فالتذوُّقُ

يرســـل إشـــارةً إلى الدِّماغ الذي يُرْسِل بدوره إشارةً إلى بقيَّة الجسم عبرَ الجهاز العصبي الودِّي.

الخطوة الثالثة: أعدْ قياسَ ضغط الدَّم الانقباضي والمستأرج لا يَزال في الفم. ويُعَـــدُّ الـــزيادةُ أو النقصان في ضغط الدَّم الانقباضي بنسبة 10٪ أو أكثر تفاعلاً تحسُّسياً. وكلَّما زادت درجةُ التحسُّس زادَ الفَارقُ في ضغط الدَّم.

النِّظامُ الغِذائيُّ الاستِبْعَادِي (حِمْيَةُ الحَذْف)

ابتكـــرَ النِظامَ الغِذائي الاسْتِبْعَادِي Elimination diet الدكتور ألبيرت هــــ. رو Dr. Albert H Rowe من أوكلاند Oakland في كاليفورنيا، وهو يتألَّف من قـــوت محدود جدّاً ينبغي التقيُّدُ به لفترةٍ طويلة تكفي للتعرُّف إلى الأطعمة التي قد تكـــون مسؤولةً أم غير مسؤولة عن الأعراض التحسُّسية؛ فعندَ الاشتباه بالتحسُّس للفواكه مثلاً، يجري حذفُ أو استبعاد جميع الفواكه من القوت لفترةٍ معيَّنة تختلف ما ين بضعة أيَّام وعدَّة أسابيع حسب شدَّة الأعراض؛ ففي المرضى الذين عانوا من أعـــراض تحسُّسية على مدى سنين عديدة، قد يكون من الضروري أحياناً الامتناعُ عـــن الأطعمة المشبوهة (المشتبه بها) لعدَّة أسابيع قبلَ أن تخمدَ الأعراض. ولذلك، يكـــون الالتـــزامُ الصَّارم بالحمية خلال فترة التَّشْخيص هاماً جدّاً. وعندما يصبح المريضُ خالياً من الأعراض لفترةٍ معيَّنة، تُضافُ أطعمةٌ أخرى، واحدة في كل مرة، إلى حين بلوغ الحمية الطبيعيَّة واكتشاف الأطعمة المشبوهة.

النِّظامُ الغِذَائيُّ التَّدْويري (حِمْيَةُ التَّدْوير)

هـــناك طـــريقةٌ أخـــرى لاختبارِ التحسُّس للطَّعام، وذلك من خلال "النِّظام الغذَائي التَّدْويري (حمْيَةُ التَّدْوير) Rotation diet"، حيث تُؤْكَلُ مجموعةٌ مختلفة من الأطعمة كلَّ يَوْم لمدَّة أسبوع. وتتألَّف هذه المجموعةُ من سبع مجموعات من الطَّعام تُـــؤكل كـــلَّ أسبوع في هذه الطَّريقة، بحيث يؤكل شيءٌ مختلف كلَّ يوم. ويبدأ التدويـــرُ ثانـــيةً في أوَّل الأسبوع اللاحق، وبذلك يمكن تعقُّبُ التفاعلات تجاه أيَّة مجمـــوعة وحـــذفها. وتعـــدُّ هذه الحِمْيَاتُ جيِّدةً بالنسبة إلى الأشخاص من ذوي

التفاعل البسيط. ويبدو الخطرُ المتأصِّل في أي من هذه الطَّرائق واضحاً: فإذا كنت حَساساً جداً لمادَّة طعامية معيَّنة، يمكن أن تُصابَ بتوعُّك شديد إذا تناولت ذلك الطَّعامَ خلال الاختبارات، حتَّى ولو لم تلمسْه منذ سنين.

العلاجُ المِثْلي

هناك طرائقُ علاجيَّةٌ أخرى للتحسُّس موجودة في الممارسة العمليَّة؛ فالمُعالجون المِثْليُّون Homeopaths يعتقدون أنَّه إذا عُرِّضَ المريضُ للمستأرج بتراكيز دقيقة (صغيرة جداً) في أوقات مختلفة، يمكن أن يُكَوِّنَ المريضُ ما يكفي من الأضداد Antibodies تجاه ذلك المستضد Antigen. وفي نهاية المطاف، يمكن أن تؤدِّي التفاعلاتُ العنيفة لدى المريض تجاه تلك المادَّة إلى إنقاص شدَّته. وقد تخمد التفاعلاتُ تماماً في بعض الحالات، ويستطيع المريضُ أن يستعملَ المادَّةَ أو يأكلها من دون أيَّة تفاعلات جانبيَّة ضارة.

إنَّ هذه الطريقةَ مأمونةٌ نَوْعاً ما عندَ معظم النَّاس، لأنَّ المريضَ قد لا يتفاعل بشكلٍ عنيف في هذه الطَّريقة عادةً. ويُستعمَلُ في هذا الإجراء مقدارٌ دقيق من المستأرجِ المُشْتَبَه به (جزء واحد لكلِّ مليون جزء أو مقدار قليل من التخفيف عادةً) لتَحْضير قطرات تحت اللسان (علاج)؛ فيظهر عندَ الأشخاص المتحسِّسين جدّاً شرى وطفح حتى بهذا المقدار المخفف. ويختفي الطَّفحُ خلال يومين في معظم الحالات، ويبدأ المريضُ يشعرُ بالتحسُّن والصِّحَّة شيئاً فشيئاً. وتُدْعَى بعضُ هذه التفاعلات "نَوْبَة الشِّفَاء Healing crisis"؛ فإذا كنت شديدَ التحسُّس لبعض الأطعمة (في الحالات المتصاحبة بقصَّة تأق)، يمكن أن تتفاعلَ بشدَّة حتى تجاه هذا الإجراء غير الضَّار أيضاً. وينبغي على المريض أن يُعْلِمَ الطَّبيبُ بأيَّة قصَّة تأقيَّة بحيث يُحَضِّرُ الطَّبيبُ نفسَه لمثل هذه الطَّارئة أو الحالة الإسعافيَّة، ويتَّخذ الخطواتِ المناسبة مع فريقه للوقايةِ من مثل هذه الحالات.

وَضْعُ المُستَأرِج في راحة اليد

يُعَلِّم المرضى في طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد أن يختبروا المستأرجَ بطريقةٍ أخرى سهلة ومأمونة، حيث يُوضَعُ جُزْءٌ صغير من المستأرج المُشْتَبَه به في

مَـــرْطَبان Jar لأطعمةِ الأطفال، ويُطْلَب من الشَّخْص أن يمسكَ به براحته مع لمسِ المـــرطبان بأنامل اليد نفسها لمدَّة 15-30 دقيقة؛ فالشَّخْصُ المتحسِّس يبدأ بالشعور بالانزعاج عندما يكون المستأرجُ في راحته، الأمر الذي يثير أعراضاً مزعجةً مختلفة تـــبدأ بالـــشعورُ بالحرارة والحكَّة والشرى واضطراب ضربات القلب (تسرُّع أو تـــباطؤ) والغثـــيان والدوخة... إلخ. وبما أنَّ المستأرجَ يكون داخلَ الزجاجة عند الـــشُّعور بمثل هذا الإحساس المزعج، يمكن إبعاده على الفور وغسل اليدين لإزالة طاقـــة المـــستأرج عن الأنامل. وينبغي أن يؤدِّي ذلك إلى توقُّف التفاعلات فوراً. ويستطيع المريضُ بهذه الطَّريقة اكتشافَ المستأرجات بسهولة.

إنَّ جميع الطَّرائق الآنفة الذكر تفيد في نسبة معيَّنة من النَّاس. ولكن مما يدعو إلى الاستغراب أنَّ الذين خضعوا لجميع هذه المعالَجات ظَلُّوا متحسِّسين ويعانون من الحالات التحسُّسية المعروفة لديهم عندما اختُبروا ثانيةً بواسطة اختبارات الاستجابة العـــضليَّة. ولـــذلك لا بدَّ من معالجتهم بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد للتخلُّصِ من هذه التفاعلات التحسُّسية.

الفَصْلُ الخَامِس

لُغْزُ الحَيَاة

ممَّا لاشكَّ فيه أنَّ الجهازَ العصبي Nervous system هو الجهازُ الأكثر تعقيداً والأوسع استقصاءً والأقل فَهْماً في الجسم؛ فبنى هذا الجهاز وأنشطتُه مجبولةٌ مع كلِّ مظهــر مــن مظاهــر حياتنا، الجسديَّة والثقافية والفكريَّة. وبناءً على ذلك، يَتَّبع الباحثون في التخصُّصات المختلفَة طرائقَهم ودوافعهم وقناعاتهم الخاصَّة في دراسته. وبالاستناد إلى ذلك، هناك عددٌ من الطُّرق المناسبة لدراسة الجهاز العصبي؛ فمثلاً، قد يَكونُ أسلوبُ الدِّراسَة شَكْلاً من وجهة النَّظر التطوُّريَّة أو ضَرْباً من الفلسفات الأخــرى، بما في ذلك وجهة النَّظَر السُّلاليَّة التطوُّريَّة Phylogenetic أو الفيزيائيَّة الكيميائــيَّة أو الطَّاقويَّة أو البنيويَّة (العيانيَّة أو الخلويَّة) أو السِّيبَرْنِيَّة[1] Cybernetic أو حتَّى السُّلوكيَّة.

إنَّ تجمــيعَ المعلومات ومعالجتَها هما إحدى الوظائف الرئيسيَّة للجهازِ العصبي البشري؛ فجَمْعُ المعلومات ومعالجَتُها بشكلٍ واعٍ أو شُعوري يحصل في هذا الجهاز، حتى فيما تقرأ هذه الصَّفْحَة. ومن منطلقِ الاستتباب Homeostasis (المحافظة على الـــتَّوَازُن في الكائن الحي)، تستطيعُ أنت الذي تقرأ هذه الصَّفْحَة وتجدها صعبةً أو ممتعة أن تستمر في قراءتها أو تَضعها جانباً لتقرأها لاحقاً. وبالْمِثْل، إذا لم تستطعْ أن تقـــرأها، فأنـــت تتخذَ قراراً واعياً بشأنها، أو ربَّما تبحث عن مترجمٍ ليقرأها، أو تختصر الأمرَ ببساطة فتتركها كتمرين لا فائدةَ منه. ومهما تكنْ الاستجابةُ المختارة من قبلك، فإنَّ ذلك هو من مظاهر الوَعْي والشُّعور Consciousness.

تنـــتقلُ هذه الاستجاباتُ البسيطة نحوَ قراءة هذه الصَّفْحة على طول ملايين الخلايا العصبيَّة إلى المنطقة الدِّماغيَّة التي تَختزِن الذاكرة؛ ثمَّ يُعَادُ تذكُّرُ المعلومات إمَّا

(1) السِّيبَرْنِيَّاتُ هي علمُ عمليَّات التَّوَاصُل والتحكُّم في الحَيَوَانات والآلات (المترجم).

حسب الطّلب أو في العَقْل اللاشعوري (الباطن) Subconscious mind. وبالنسبة إلى القارئ، قد ينجم كلٌّ من التذكُّر الواعي للتجارب وتَأْثيرات اللاشعور عن التَّعامُلِ مع هذه الصَّفْحة المطبوعة. ومن المحتوم بأن تستجيبَ بشكلٍ مستمر للتجارب التي تمرُّ بها في حياتك.

وبما أنَّ الكائنَ البشري يَتحسَّس باستمرار للمنبِّهات القادمة من محيطه ويستجيبُ لها، لذلك تحصلُ مَلايينُ أشكال التَّعْديل والتَّحْوير البسيطة باستمرارٍ وبشكل تلقائي من دون اتخاذ قرارات واعية بشأنها؛ فعَلى سَبيل المثال، عندما تشعرُ بالحرارة تتحرَّك بشكلٍ واعٍ بعيداً عن الشَّمْس أو تُشغِّل مكيِّفَ الهواء؛ لكنَّ الجسمَ يقومُ بشكل لاشعوري أيضاً بإجراء عدَّة مئات من أشكال التعديل البسيطة والتي تؤدِّي إلى تحريض التغيُّرات في الجريان الدَّموي وسرعة القلب، فيوسِّع أو يقلِّص الأوعيةَ الدَّموية قربَ سطوح الجلد، وينشِّط الغددَ اللمفيَّة، ويُفعِّل الغددَ العرقيَّة وهَلُمَّ جرّاً. وتُعَادُ برمجةُ هذه الأفعال التي يقومُ بها الجهازُ العصبي المستقلُ Autonomic nervous system في كلِّ خلايا الجسم التي تستجيب تجاه النشاط الواعي. كما يُعَادُ تَعْديلُ الاستجابات المستقلّة باستمرار حتَّى تستجيبَ بشكلٍ مناسب للبيئة المتغيِّرة.

ولنأخذْ بالحسبان تفاعلَ جسم الإنسان نحوَ الخَوْف؛ فعندما نشعرُ بحالة أو موقف ينطوي على الخطر، يقومُ الجهازُ العصبي المستقل بالاستعداد نحو تفاعل الكَرِّ أو الفرِّ Fight or flight reaction. ومهما يكنْ نوعُ التَّفاعل، فهو من الاستجابات الملائمة للخطر. وبناءً على ذلك، يعمدُ جسمُنا في غضون ثوانٍ إلى تعديل جسدي من خلال إظهار علامات الخَوْف التي تشتملُ على بَدْء التعرُّق ورطوبة اليدين وبرودهما وظهور قطرات العَرَق على الجبهة. وفضلاً عن ذلك، يؤدِّي التَّفَاعُلُ الحيوي الكيميائي Biochemical reaction إلى إنقاصِ الجريان الدَّموي نحوَ الرَّأس، الأمر الذي يحدُّ من تفكيرنا ويُنْقص قدرتَنا على السَّمْع. كما يزدادُ الجريانُ الدَّموي إلى القَلْب والرِّئَتَيْن والنَّسيج العضلي المحرِّك Motor muscle tissue. ونقول من جديد إنَّ كلَّ هذه الاستجابات هي استجاباتٌ مناسبة من الجسم يقومُ بها عندَ وجود خطرٍ وَشيك.

لا يَستطيعُ الجسمُ غالباً التَّمييزَ بين الخطر الجسدي والفيزيولوجي أو الانفعالي. ولذلك، أنت تستجيبُ بشكلٍ غير إرادي نحوَ خطرٍ محتمل بالطَّريقة نفسها التي تستجيبُ بها عندما تخضعُ لمقابلة مهنيَّة، أو للمواجهة مع كَلْب هائج، أو مثلما يحصل معكَ عندَ التصدِّي لمهمَّة خطاب أمامَ الجمهور. والخُلاصَة، يؤدِّي الدِّماغُ إلى إرباكنا، لأنَّ له نماذجَ متطوِّرة من الاستجابات غير المناسبة لكلِّ حالة. وليس هذا نقاشاً هادئاً عديم الجدوى للوعي، إنَّما أساسٌ يُعْتَمَدُ عليه في محاولة لفهم الحالات التحسُّسية؛ فاختباراتُ الاستجابة العضليَّة تكشف الحالاتِ التحسُّسيةَ، بينما تقومُ طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد بالتخلُّص منها.

لقد درسنا الأداءَ الوظيفي الشُّعوري واللاشعوري للجهازِ العصبي المركزي، لكن من المهمِّ للغاية أن نتعرَّفَ إلى محاولاتِ الجسم الرَّامية إلى الحفاظ على حالة الاستتباب (التَّوَازُن ضمنَ الكائن الحي)؛ فالتوازنُ الكلِّي يحصلُ بخطوات مختلفة مستمدَّاً العَوْنَ من عدد من الوحدات الوظيفيَّة، وهذه الوحداتُ الوظيفيَّة هي أجسامٌ كبيرة من النُّسُج مكوَّنة من العديد من الخلايا المجهريَّة. ولكلٍّ منها مهمَّته التخصُّصية في الجسم. وتُقَدِّمُ هذه النسجُ الخاصَّة المساعدةَ على إحداث الاستتباب على أدنَى المستويات ضمنَ خلايا الفرد نفسها.

تُعَدُّ الطَّريقةُ التي يحدثُ بها ذلك معقَّدةٌ جدّاً، حيث تتطلَّبُ فَهْماً ملحوظاً للخصائص الحيويَّة الكيميائية والحيوية الكهربائيَّة للخلايا. وللتَّبْسيط، يمكن القولُ بأنَّ جميعَ الخلايا محاطةٌ بغشاء بلازمي Plasma membrane يُشْبِه محفظةً بلاستيكيَّة مجهريَّة، وتكونُ جدرانُ هذا الغشاء ثخينةً بما يكفي للاحتواء على المواد داخلَ الخلايا، مع المحافظة على شكل الخلية وحجمها؛ كما أنَّه قويٌّ بما يكفي لحماية الخلايا من غَزْو المواد بين الخلايا والتي تحيطُ بكلِّ خلية. وبالمقابل، يكون هذا الغشاءُ رقيقاً ونفوذاً بما يكفي للسَّماح بالجريان الحرِّ للعناصر المغذِّية. وتختلف الخواصُ الأيونيَّة Ionic أو المغناطيسية للذرَّات المكوِّنة للسَّوائل داخلَ الخلية عن السَّوائل المحيطة بالخلايا. ونتيجةً للفوارق في التَّرْكيب الأيوني، هناك فوارقُ في خواصِّها الكهربائيَّة، وهذا ما يجعل الخلايا ذات نشاط كهربائي. ويمكن قِيَاسُ التَّبايُن Disparity في الطَّاقةِ الكهربائيَّة في التَّجاربِ المختبريَّة على أنماط مختلفة من

النسج. لكنَّ الأهمَّ من ذلك أنَّه يمكن تقييمُ استجابة كلِّ خلية على حدَة تجاه الشُّحْنات الكهربائيَّة، وهذا ما يؤدِّي إلى تراكُم ملايين القياسات في الدقيقة.

عند تَطْبيق منبِّه في نقطةٍ ما من الكائن الحي، يُطْلَقُ ذلك سلسلةً من الأحداث التي تنتقلُ في نهايةِ المطاف إلى سطوح الخلايا القَابلَة للاسْتثَارَة Excitable cells، وهذا ما يُعيد بدَوْره توزيعَ الأيونات عبر السَّطح، فيحدث ذلك موجةً عَكوسَة مؤقَّتة من التَّغيُّر يُفْتَرَض أن تؤثِّرَ في نَفوذيَّة Permeability الأغشية الخلوية، مما يسمح بنفوذ السَّوائل. ويؤدِّي انتقالُ السَّوَائل إلى تغيُّر شكل الخلية وحجمها ووظيفتها إلى أن تعودَ أدراجَها إلى حالتها الأصلية، أو ما يُدْعَى بالحالة الاستتبابيَّة.

تَكونُ الخلايا في بعض أشكال الحيَاة المتعدِّدة الخلايا Multicellular البدائية وجميع أشكال الحياة الأحادية الخلايا Unicellular قادرةً على التَّفاعُل والاستجابة للمنبِّهات بشكل منفرد؛ في حين تَتكوَّنُ أشكالُ الحياة الأكثر تعقيداً (والتي تُكَوِّن الجهازَ العَصبي المُعَالِج Processing nervous system) من مَنْظومة من الخلايا النَّوْعيَّة التي تستقبل المنبِّهات وتُفسِّرها. وبذلك، يمتلك جسْمُ الإنسان خلايا استقبالية رَفيعَة التخصُّص Highly specialized receptor cells تَتجلَّى وظيفتُها الإجمالية في تلقِّي المنبِّهات. وتعمل هذه الخلايا الاستقبالية بالتَّوَافُق مع عَصْبونات أخرى (خلايا عصبية) على دَمْجِ المعلومات ونَقْلِها؛ في حين تقومُ الخلايا المُسْتَفْعِلَة Effector cells (الخلايا القَلوصَة Contractile والغدِّيَّة) بإدارةِ فعْلِ الاستجابات.

تمثِّلُ العَصْبوناتُ أحجاراً مَرْصوفَة في السُّبُل العصبيَّة. وهي تتفاعلُ بشكل مُتَبادَل من خلال استعمال المحاور Axons (التي تحمل الإشارات العصبيَّة Impulses إلى العصبونات) والتغصُّنات Dendrites (التي تحملُ الإشاراتِ العصبية بعيداً عن جسم الخلية). ولا تتصلُ نهاياتُ التغصُّنات والمحاور المختلفة مع بعضها البَعْض لتكوين ارتباط سلكي، إنَّما تتقابل مع بعضها البعض من دون تماس. ويُدْعَى الحَيِّزُ بين نهايات المحاور والتغصُّنات الشبيهة بالخيوط بالمشابك Synapses. وتَقفزُ الإشاراتُ الكهربائيَّة أو دفعات الطَّاقة فوق هذه الحيزات أو المسافات خلال رحلتِها نحوَ الدماغ والعودة منه.

وتعمـــلُ الإنـــزيمات الموجـــودة علـــى ســـطح العَصْبونات كوَسائط (مثل الكُولينِـــسْتيراز Cholinesterase) وتُكْملُ الدَّارةَ. وتُدْعَى هذه الإنزيماتُ بالنَّوَاقل العـــصبيَّة Neurotransmitters، وهي ذات أهمِّية فائقة في إحداث التَّوَاصُل البَيْني المُحْـــتَمَل بـــين الخلايـــا والعصبونات والنسج والأعضاء وأجزاء الجسم المختلفة. وتتفاوتُ هذه النَّواقلُ العصبية بين العصبونات حسب نوعيَّة النسيج. ومع أنَّ جميعَ هـــذه الإنـــزيمات مختلفةٌ كثيراً في التَّرْكيب الكيميائي، إلا أنَّها تتشارك في الأصل والمنـــشأ. فهـــي تُنْـــتَجُ من العصبونات، ثمَّ تتحرَّرُ نحو المشابك مع نشوء الإشارة العـــصبية. وهذا ما يُطْلق الاستجابةَ في الخلية التالية. ولقد ظهرَ مؤخَّراً الكثيرُ من الاهـــتمام بهذه الإنزيمات، فهي قد تحمل المفتاحَ نحو وسيلة طبيعية للتحكُّم بالألم والإدمـــان علـــى المواد الكيميائية والشَّيْخوخة والمرض وآلية الشِّفاء والتَّحكُّم به والتخلُّص من الحالات التحسُّسية.

لا تَـــزالُ تأثيراتُ هذه الإنزيمات ووظائفُها العصبيَّة في أجسامنا غيرَ مفهومة تمامـــاً، لا سيَّما بسبب التَّوزُّع الواسع لها في الجسم. وتشتمل هذه الإنزيماتُ على الحمـــوض الأمينية الأحادية Monoamino acids والتي تُعْرَفُ باسم النُّورأدرينالين Noradrenalin والـــسِّيروتونين Serotonin والهيستّامينات Histamines (وجميعُها ذات تـــأثير اسْـــتثاري في الجهازِ العصبي للجسم) والدُّوبامين Dopamine الذي يَتَّصِف بتأثيرٍ مثبِّط.

ربَّمـــا تكونُ قدرةُ الجهاز العصبي المركزي على التفاعل بشكلٍ فوري أو آني تقـــريباً تجاه منبِّه ما (مثل الإحساس بالحرارة أو البرد أو الرَّوائح... إلخ)، حتَّى في أبعـــد جزء من الأطراف، ناجماً عن المنشأ المشترك للجهاز العصبي؛ فالجسمُ مكوَّنٌ من تريليونات الخلايا الجيِّدة التجهيز فُرادياً. وكلُّ خليَّة لها ذاكرةٌ قادرةٌ على إعادة إنـــتاج أيِّ عدد من المواد الكيميائيَّة والوظائف في الجسم. وعندما تَتنسَّخُ الخلايا، تأخذُ الخلايا المتنسِّخَة كلَّ ذاكرة الخلية الأم Mother cell؛ وتُنْجَزُ هذه الذاكرةُ أو هـــذا الـــتَّأثير التنسُّخي Duplicating effect بفعْل الحمض النووي الرِّيبي المَنْزوع الأكـــسجين Deoxyribonucleic acid أو الدَّنا DNA، إذْ يتحكَّمُ هذا الحمضُ بوَظائِـــف الجسم من خلال المستقبلات الحسيَّة المختلفة التي توجدُ على سطح كلِّ

خلــية. كمـــا يَتنسَّخُ أو يَتضاعفُ الدَّنا DNA والخصائص الأخرى لخلايا الفرد، ويُحْمَـــلُ ذلـــك بَدْءاً من الحياة الأحادية الخلايا. وبما أنَّ الجسمَ مكوَّنٌ من خلية واحدة، يكونُ من الممكن انتقالُ الذاكرة نفسها عبر تنسُّخ الذاكرة في كلِّ خليَّة.

يسبِّب الأدمُ الظاهر المُضْغِي (في الجَنين) Embryonic etoderm كاملَ الجهاز العـــصبي، بمـــا في ذلـــك الجهـــاز العصبي المركزي والمحيطي والمستقل، فَضْلاً عن المستقبلات الحسِّية واللَّمْسية... إلخ. ويعدُّ هذا المنشأُ مَسْؤولاً عن قدرة الجسم على القـــيام بوظيفـــته كوحدة واحدة (يتوافقُ كلُّ جزء مع الآخر) من خلال الجهاز العـــصبي المركزي باستعمال المستقبلات الحسية؛ فعندما تشعرُ المستقبلاتُ الحسية بـــشيءٍ مـــا في الـــوحدة الوظيفية ضمن الجسم، ترسل رسالةً إلى الجهاز العصبي المركـــزي، وتنـــتقل هذه الرسالةُ منه إلى كلِّ خلية في الجسم عبرَ الألياف العصبية النَّابذَة Centrifugal أو الصَّادرَة Efferent؛ ثمَّ يحصل تغيُّرٌ في كامل الجسم يؤدِّي إلى قَبول المنَبه أو رفضه.

عندما يصلُ المنبِّهُ إلى الدِّماغ (بشرط ألاَّ يَكون مُنْتَقلاً بدارة قصيرة من خلال ضَـــررٍ عـــصبي أو انـــسداد أو استجابَة كيميائيَّة فائتة بسبب عَيبٍ ما في النَّواقل العصبيَّة)، يَتقبَّلُ الدِّماغُ الرِّسالةَ؛ ثمَّ يُشكِّلُ استجابةً ما وينقلها إلى جميع المُستَقْبلات الأخـــرى في الجـــسم. وتَتلقَّى المُستَقْبلات بدَوْرِها الرِّسالَةَ على أنَّها ضارةٌ أو غير ضارة؛ فإذا تلقَّت المُستَقْبلاتُ الرِّسالَةَ على أنَّها ضارَّة، ترفضُها وترسل ما تكتشفُه إلى الدِّماغ؛ ولكن إذا وصلَ المزيدُ من المنبِّهات ذات التفاعلات السلبيَّة إلى الدِّماغ، يتقـــبَّلُ الـــدِّماغُ رسالةَ الرَّفْض من معظم المُستَقْبلات. وبما أنَّ استجابات الدِّماغ مُجـــرَّدَة (غـــير مُتحيِّزَة)، تتفاعلُ المُستَقْبلاتُ الموافقة لمنطقة المنبِّهات وفقاً لذلك، مُستَنفِرَةً أفْعالاً مناسبة. وفي أسوأ سيناريو، عندما لا يستطيعُ الجسمُ تجنُّبَ أو رَفْضَ المنبِّه بشكلٍ فاعل، فإنَّه يُطْلقُ تفاعلاً محاولاً من خلاله صَرْف المنبِّه عنه.

يُعَـــدُّ الجهـــازُ العـــصبي المستقل Autonomic هو الجهاز العصبي الذي يُنْتِج اســـتجابات ســـلبية تجـــاه المنبِّه في معظم الأحيان، لا سيَّما تجاه المنبِّه التحسُّسي (الأرجـــي)؛ وهـــو يَـــتكوَّن مـــن جزءين، لاوُدِّي Parasympathetic وَوُدِّي Sympathetic، مـــثلما ذكرنا آنفاً. وتُعَدُّ التفاعلاتُ اللاودِّية موضَّعةً Localized

مـــن النَّاحيةِ الفيزيولوجيَّة، فهي تُبْطِئ سرعةَ القلب وتزيد التأثيرَ الغدِّي والتمعُّجي Peristaltic للأمعـــاء والأحْشاء الجَوْفاء الأخرى. وبالمقابِل، تَتحلَّى الأنشطةُ الودِّية باستجابات مجموعيَّة نحو المنبِّه. فهي تشتملُ على زيادة الجريان الدَّموي إلى القلب والرئتين والعضلات والدِّماغ من خلال تَضْييق Constricting الأوعية الدَّموية تحت الجلد. كما تشتملُ الأنشطةُ الأخرى على تَسْريع القَلْب ورَفْع ضغط الدَّم وإنقاص التمعُّج Peristalsis (حركات الأمعاء)... إلخ.

تُحَـــضِّرُ أنشطةُ الجهاز الودِّي الجسمَ لفعاليات وأنشطَة زائدة. ويَتَّصفُ تأثيرُ الجهاز الودِّي من الناحيةِ الكيميائيَّة الحيوية بتَشْكيل النُّورأدْرينالين Noradrenalin والأدْريـــنالين Adrenalin (مع بَعْض الإنْزيمات الأساسيَّة الأخرى) لتَحْضير الجسم للتَّفاعُل (رَدِّ الفعْل).

يستطيع المُعالجُون اليَدَوِيُّون (الخبراء بالمعالجة اليدوية Chiropractors)، الذين يَتخصَّـــصون في دراســـة العمود الفقري، تحقيقَ شَفاء خارق في بَعْض المرضى من دون اســـتعمال أيَّة عقاقير، لأنَّ الأعصابَ الودِّية تخرجُ من المنطقة الظهرية للحَبْلِ النُّخاعـــي (النخاع الشوكي). وتوجدُ مجموعةٌ من نقاط الوخز الإبري الهامَّة على بعـــد 1.5-2.5 ســـم على جانبَيْ العَمود الفقري؛ وهي ترتبطُ مباشرةً بالأعضاء الحـــيويَّة والوظائـــف العضويَّة. ويؤدِّي التَّنْبيهُ الصَّحيح لهذه النقاط إلى استجابات إيجابـــية متماثلة في المرضى. هذا، ويَقومُ اختصاصيُّو العمود الفقري والوَخْز الإبري بتَنْبـــيه النَّـــشاط العصبي الودِّي واللاودِّي، كما يَقومون خلال هذه العمليَّة بإزالة عوائـــق الطَّاقـــة العصبيَّة من مسالك الطَّاقة لإعادة الجريان الحرِّ للطاقة العصبيَّة في الجـــسم. وقد تَعلَّمَ هؤلاء الأطبَّاءُ الممارسون من الشَّرْق والغرب المناورةَ مع الجهاز العصبي المستقل لمنفعَة المريض، ولتَشْجيع طاقة الشِّفاء ضمنَ الجسم نفسه، من دون إدخال مواد كيميائيَّة غريبَة.

لقـــد أصبحَ الجهازُ العصبي مادةً لدراسة طبيَّة معقَّدَة أبعد من هذه النقطة؛ ولكن يكفـــي أن نقـــولَ بأنَّ أيَّ منبِّه صغير تَتحسَّسه أيَّةُ خلية عصبية استقبالية في الجسم، ســـوف يُـــؤَدِّي إلى تَفْعيل عمليَّة تَصْنيعيَّة لمئات الأنواع المختلفَة من المواد الكيميائية. وكلٌّ منها يساعدُ الأعصابَ على إحداث استجاباتٍ ملائمة تجاه منبِّه معيَّن.

الفصل السادس

عِلْمُ الحَرَكة والوَخْزُ الإبري

يُشيرُ مُصْطَلَحُ "التمارين الحركية Kinesiology" إلى علم الحركة. وكانَ أوَّلَ من اقترحه عام 1964 الدُّكْتور جورج جودهارت Dr. George Goodheart، من ديترُويت Detroit وهو طَبيبٌ في طبِّ المعالجَة اليَدَويَّة Chiropractic medicine؛ فقــد تَعَلَّــم الدُّكْــتورُ جُودهارت من خلال ممارسته الكثيرَ عن حالة المرضى باســتعمال حــركاتٍ مَعْــزولَة للعضلات المختلفة. هذا، وتُمَكِّنُ طَرائقُ العَزْل Isolation techniques (وهــي إجــراءٌ في المعالجَة اليَدَويَّة) من اختبار قوَّة عَضْلَة مفــردة أو مجمــوعةِ عَضَلات من دون مساعدة العضلات الأخرى. وقد استنتجَ الدُّكْــتور جودهارت، بمساعدة الدُّكْتور هيتريك Dr. Hetrick وآخرين بَعْدَ عَدد من التَّجارب، أنَّ اضطرابَ التَّوازُن البِنْيَوي يؤدِّي إلى خَلَلٍ في كامل الجسم. ويقودُ هــذا الخَلَلُ إلى بَعْض الاضطرابات الغدِّيَّة والعضوية والعصبيَّة المركزية. وقد كانت النتائجُ التي حصلَ عليها مشابهةً لما لاحظه الأطبَّاءُ الصينيُّون الرُّوَّاد أيضاً.

يَــنُصُّ علْــمُ الحَــرَكَة على أنَّه عندما يحدثُ خَلَلٌ في الجسم، لا تقومُ القوَّةُ الكهــربائية أو التَّوازُن البنيوي بوظيفته بشكلٍ طبيعي؛ وعندما يحدثُ ذلك، يُرْسِلُ الجهازُ العصبي المركزي إشارةً تتجه إلى كلِّ خلية من الجسم عبر شبكة من الخلايا العــصبيَّة الحــسية والحركيَّة. وتَكونُ هذه الخلايا قادرةً تحت الأوامر المباشرة من الدِّماغ على نَقْلِ الرَّسائل من الدِّماغ وإليه على الدَّوام. وتجري الطَّاقَةُ الكهربائيَّة، أو قوَّةُ الحياة Life force، عبرَ هذه الخلايا العصبيَّة التي تمثِّلُ قنواتِ الطَّاقَة Energy channels؛ وقــد أُطْلِقَ على هذه الطَّاقة أَسْماء مختلفَة من قِبَل مختلف الأشخاص: فبالــصِّيني تُــسَمَّى "تشي Chi"، وبالسَّنْسكريتي Sanskrit تُسَمَّى "برانا Prana"، وبالإنكليزي تُسمَّى "قُوَّة الحياة" أو "الطَّاقَة الحيويَّة Vital energy". أمَّا بالمصطلحات البسيطة لطرائق إزالَة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET، فتُسَمَّى بالطَّاقَة.

واستناداً إلى الصِّينيين، يُعَدُّ الجريانُ الحرُّ للطاقة ضروريّاً لقيام الجسم بوظائفه الطَّبيعـــية. وعندما يحصلُ عائقٌ في جريان الطَّاقَة لديك، تُصابُ بالمرض. كما أنَّ الرسائلَ من الدِّماغ وإليه تمرُّ عبر قنوات الطَّاقَة هذه أيضاً. وتسيرُ الطَّاقَةُ ورسائلُها مـــن خلـــيةٍ إلى أخـــرى بـــوحدة الـــنَّانو - ثانـــية (جزء من بليون من الثانية) Nanoseconds.

لقـــد درسَ الأطبَّاءُ والفلاسفة الصِّينيُّون الرُّوَّاد، منذ سنوات عديدة، مسالكَ الطَّاقَـــة هذه وشبكات جهاز الطَّاقَة في الجسم البشري، من خلال ملاحظة النَّاس الأحـــياء ووظائـــف أجسامهم السويّة وغير السويّة. وتعلّمَ الصينيُّون المناورةَ مع مسالك الطَّاقَة هذه أو خُطوط الطُّول Meridians لمصلحة الجسم. و لم يكنْ هناك، قَبْلَ نحو أربعة آلاف سنة، أجهزةٌ علميَّة لاستشعار أو ملاحظة وجود جريان الطَّاقَة ومـــسالكها. أمَّـــا الآن فمـــن المُمْكِن دراسةُ جريان الطَّاقَة ومسالكها وتعقُّبهما باســـتعمالِ التَّصْوير الفوتوغرافي الكيرليانيِّ Kirlian photography ونظائر اقتفاء مـــشعَّة Radioactive tracer isotopes. ومع أنَّ وجودَ مسالك الطَّاقَة في جسْم الإنسان لم يَثْبُتْ إلاَّ في وقتٍ متأخِّر نسبياً، لكنَّ الأطبَّاءَ الصينيين افترضوا وجودَها وأثبتوا ذلك منذ وقتٍ طويل.

واعـــتماداً علـــى نظريَّة الطِّبِّ الصِّيني، يمكن أن يُؤدِّي أيُّ انسداد في جريان الطَّاقَة في مسالكها إلى خَلَلِ توازنٍ في الجسم؛ وقد يُسَبِّبُ أيُّ خَلَلِ تَوازُنٍ حصولَ المـــرض. وحتَّـــى يَنْجو الجسمُ من خَلَلِ التَّوازُن، لا بدَّ من إزالة السَّبب؛ ويقتضي ذلـــك أنَّه إذا كانَ عائقُ الطَّاقَة Energy blockage هو سَبب اضطراب التَّوازُن، عـــندئذ لا بدَّ من إزالة العائق حتَّى يُسْتعادَ التَّوازُن. وعندما يكونُ الجسمُ في حالة تـــوازنٍ كامل، لا يمكن أنْ يحصلَ أيُّ مرض. وحينما تُوضَعُ إبرُ الوخز الإبري في نقـــاطٍ مختلفة من خطوط الوَخْز الإبري، تُزالُ عوائقُ الطَّاقَة مؤقَّتاً، وتَتحقَّقُ حالةُ التَّوازُن؛ وهذا ما يفسِّر أنَّ الوخزَ الإبري Acupuncture يُعالِج مُخْتلفَ العلَل.

تَنُصُّ النظريَّةُ الطِّبية الصينيَّة Chinese medical theory على أنَّ الجريانَ الحرَّ للطاقـــة عـــبرَ خطـــوط الطُّول ضَروريٌّ للحفاظ على تَوازن تام في الجسم. وفي الولاياتِ المتَّحدة، وخلال القرن التَّاسِع عشر، ذكرَ مؤسِّسُ المعالجة اليدويَّة (طب

العمـــود الفقـــري) دانيال دافيد بالمر Daniel David Palmer "أنّ فَرْطَ الطاقَة أو نَقْصَها الشَّديد يؤدِّي إلى المرض". ومع أنّه يُعْتَقَدُ بأنّ بالمَر قد لا يَكون على دراية بالطـــبِّ الـــصيني، لكنّ نظريتَه اتَّفَقَتْ مع نظريَّةِ الطِّب الصيني القَديم بالنِّسْبَة إلى "الجريان الحرّ للطّاقَة".

وفي أواخِـــر القَـــرْن التّاسِع عشر تَنامى طِب المعالجة اليدويَّة الأميركي تحت إشراف دانيال دافيد بالمر، حيث تَعلّم الأطبّاءُ اليَدَويُّون (أطبّاء العَمود الفقري) من خلالـــه أهمِّـــيةَ إرســـاء الطّاقَة ومناورة القطَع الفقريَّة والجذور العصبية لجَعْلها في تراصـــفٍ تـــام، وإعادة الجسم إلى حالة التَّوازُن. وفي الشَّرْق، جَرَى تَطْويرُ الوَخْز الإبـــري اعـــتماداً على النَّظريَّة الصينيَّة القَديمَة. وحاولَ اختصاصيُّو الوَخْز الإبري الشَّرْقيُّون إعادةَ التَّوازُن من خلال التَّعامُل مع خطوط الطّاقَة في مختلف نقاط الوَخْزِ الإبـــري، وذلك بغَرْز الإبر لإزالة العَوائق واستعادة الجريان الحرّ للطّاقَة على طول مسالكِها. وعملَ الشَّرْقُ والغرب، من دون أن يدركَ أيٌّ منهما ما اكتشفَه الآخر، بأســـلوبٍ متماثِل باتجاه الهدف نفسِه: استعادة تَوازُن الطّاقَة وتَخْليص المرضى من آلامِهم.

وقـــد تَحقَّـــقَ الطَّرفان من أنّ فَرْطَ جريان الطّاقَة أو نَقْصَ جريانها، أو فَرْطَ الطّاقَـــة أو نقصَها بمعنى آخر، هو سَبَبُ اضطراب التَّوازُن. وعِنْدَ استعادةِ الجَرَيان، يَعودُ التَّوازُن.

كيف يمكن أن نُزيلَ سَبَبَ العَوائِق؟

ماذا نعني بفَرْط الجريان أو التدفُّق Overflow أو نقصه - أي فَرْط الطّاقَة أو نَقْصها؟ عندما نُقيِّمُ جريانَ الطّاقَة بمساعدة المبادئ الصينيَّة، نستطيعُ مساواةَ الطّاقَة أو تَـــشْبيهها بالمـــاء، وجـــريان الطّاقَة بجريان الماء، وخطوط الطّاقَة بقنوات الماء؛ فلنفتَـــرِضْ أنّ الماءَ يجري عبر القَناة بشكلٍ حر وانسيابي، وفجأةً تتدحرجُ صخرةٌ كـــبيرة مـــن أعلى الهضبة وتسقط في القناة، ممَّا يُؤَدِّي إلى انسدادٍ في كامل عرض المجـــرى وحصول سَدٍّ مؤقت. وبذلك، نستطيعُ أن نتخيَّلَ ما سيحدث بجريان الماء الآن، حيث يمتلئُ أحدُ جانبَيْ المجرى بالماء القادم ويصبح عُرْضَةً للفَيَضان، ولذلك

يَـــبْحثُ الماءُ غير القادر على التَّحرُّك إلى الأمام عن طريقٍ آخر؛ وهناك القليلُ من الخيارات، فإمَّا أن يتوزَّعَ الماءُ نحو مَجَارٍ وفروعٍ صَغيرة يأتي منها، أو يُكَوِّن قنواتٍ جديـــدةً، أو يَفـــيض ببساطة على جانبَيْ القناة نحو الأرض المجاورة. والآن، ماذا يحـــدث علـــى الجهَة الأخرى من الصَّخْرَة؟ لا يصلُ الماءُ إلى الجهَة الأخرى، لأنَّ الـــصَّخْرَةَ الـــتي سقطت تَكوِّن سَدّاً مؤقّتاً، ممَّا يؤدِّي إلى جفاف الجهَة المقابلة من الـــسَّدِّ. وبذلك، تعاني الأرضُ والنباتاتُ المجاورة، المعتمدة على الإمداد بالماء، من نَقْص الماء.

تحـــصلُ الأشياءُ نفسُها في جسم الإنسان أيضاً؛ فعندما تُسَدُّ قناةُ الطَّاقَة التي تذهب وتأتي بها بسبب مُسْتَأْرِج أو مُحَسِّس ما (مثل الصَّخْرَة تماماً)، تدخلُ الطَّاقَةُ الضَّارَّة في القناة، ويُكَوِّنُ خَطُّ الطُّول تَعرُّجاً في المسلك (ممَّا يؤدِّي إلى تشنُّجٍ عضلي Muscle spasm... إلخ)، مثلما يحصلُ مع الصَّخْرَة، ويؤدِّي ذلك إلى إعاقة جريان الطَّاقَـــة، ولا يسمح لها بالتَّقدُّم. ولهذا، تَتجمَّعُ الطَّاقَةُ القادمة خلفَ خطِّ الطُّول أو تأخذ منحىً جديداً عبر الفُروع المختلفَة لخطوط الطول. ومن السَّهْل أن تتراكمَ الطَّاقَةُ في القنوات والفروع والأعضاء الأخرى، لأنَّها مُتَّصلَةٌ بفعالية مع بعضها البعض في جميع خُطوط الطَّاقَة الأخرى والأعضاء والنُّسُج ذات الصِّلَة، بخلاف تـــيَّار المـــاء الذي يصنعُه الإنسانُ أو الطَّبيعة. وتَمْلأُ الطَّاقَةُ المُنْعَكسَة أو المرتدَّة القـــنوات المشتركَة مُجْبَرَةً إيَّاها على استيعاب فائض الطَّاقَة، فَضْلاً عن جريان الطَّاقَـــة الحاصل فيها إلى حين إفراغ طاقتها في الأعضاء والنُّسُج المُسْتَهْدَفَة بها. ويؤدِّي ذلك أحياناً إلى فرط جريان الطَّاقَة أو فيضانها (غزارة الطَّاقَة مثلما نصَّ علـــى ذلك الدُّكْتور دانيال دافيد بالمَر) في تلك القنوات وأعضائها الهدفيَّة. أمَّا الجهَةُ الأخرى من الانسداد وأعضائها الهدفيَّة، فَتُعاني من نَقْصِ الطَّاقَة المسبِّب لقلَّة جريانها (نَقْص الطَّاقَة الشَّديد مثلما ذكرَ دانيال دافيد بالمر) بشكلٍ مشابه لتيَّار الماء تماماً.

والآن، لتَقْييم هذا الوَضْع من خلال نظريَّة الوخز الإبري عند وجود عائق طاقة في خَطِّ الطُّول، ينبغي أن يَكونَ هناك رُكودٌ Stagnation على إحدى الجهتين ونَقْص في الجريان على الجهَة الأخرى؛ ويؤدِّي الرُّكودُ إلى جريانٍ رُجوعي Back flow،

ومـــن ثمّ فَـــرْط جريان إلى مختلف خطوط الطُّول المترابطة. وبما أنَّ جميعَ خُطوط الطُّول أو مسالك الطَّاقَة تَرْتَبطُ بالأعضاء الحيويَّة الرئيسيَّة المختلفة، لذلك يؤثّر أيُّ جـــريانٍ رجوعـــي وفرط جريان في هذه الأعضاء مباشرةً أو بشكلٍ غير مباشر. ويمكـــنُ أن يُؤَدِّي رُكودُ الطَّاقَة إلى أَوْجاع مُوَضَّعَة أو آلام أو انزعاج. أمَّا الجريانُ الرُّجوعـــي أو فَـــرْطُ الجريان فقد يُؤَدِّي إلى خَلَلٍ وَظيفي في الأَعْضاء الحيويَّة ذات الصِّلَة أو إلى متلازمة "الفيض Excess". وأمَّا نَقْصُ الجريان على الجهةِ الأخرى من العائـــق فيؤثّر أيضاً في مجموعةٍ أخرى من خُطوط الطُّول والأَعْضاء المَرتبطة بها، ممَّا يُؤَدِّي إلى حصول متلازمات العَوَز Deficiency syndromes في تلك الخطوط وفي الأعضاء والنُّسُج المرتبطة بها.

ولتَقْيـــيم الحالـــة أكثر من خلال مَعْرفتنا الطِّبية الغربية، يمكنك أن تُفَسِّرَ السَّببَ الذي يُؤَدِّي بالمشكلة الصِّحِّية إذا لم تُعالَجْ إلى عَددٍ من المشاكل الصِّحية الأخـــرى؛ فقد تبدأُ الحالةُ عند الشَّخْص بمشكلة صحية بسيطة، مثل الرَّشْح أو الزُّكام الشَّائع Common cold الذي ينجمُ عن فَيْروس أو جرثوم أو مُسْتَأْرِج؛ وهـــذا ما يقودُ إلى اضطراب الطَّاقَة في مَسارِ الطَّاقَة التَّنفُّسي Respiratory energy pathway، فيحاول الجسمُ إزالةَ الجسم الغَريب أو عائق الطَّاقَة من خطّ الطُّول بالعُطـــاس وسَيَلان الأنْف... إلخ. وتُؤَدِّي المحاولةُ غير النَّاجحَة في إزالة العائق (الصِّراع بين قوى الجسم الدِّفاعية والمادَّة الغريبة لإزالة الانسداد من الجسم) إلى تَوْلـــيد الكثير من الحرارة في الجسم، الأمر الذي يُسَبِّب الحمَّى. ويَغْزو جريانُ الطَّاقَـــة المَعْكوس Reversed energy النُّسُجَ المجاورة، ويؤدِّي إلى تجمُّع اللِّمْف Lymph، ممَّـــا يَقـــودُ إلى الـــسُّعال والاحـــتقان الصَّدْري والتهاب القصبات والالـــتهاب الـــرئوي والرَّبْو واحتباس الماء وفَشل القلب الاحْتقاني... إلخ. أمَّا نَقْـــصُ الإمداد بالطَّاقَة على الجهَة الأخرى من خَطّ الطُّول، فيُسَبِّب قلَّةَ الشهيَّة وعُسْرَ الهضم Poor digestion ونَقْص تَمثُّل المُغَذِّيات الأساسيَّة والتَّخلُّص من الـــسُّموم والفشل الكلوي والكبدي... إلخ. وتبدأُ جَميعُ هذه الأَحْداث بالتأثير في كامل الجسم، ممَّا يؤدِّي – في نهايةِ المطاف – إلى اضطراب وظائف الأعضاء الحيوية كافَّةً، أو إلى توقُّفٍ كامل في جميع الوظائف، وهذا ما يُسَبِّب الموت.

يَستطيعُ اختصاصيُّ الوَخْز الإبري Acupuncturist المدرَّب التَّمْييزَ بين فَرْط جريان الطَّاقَة ونَقْص جريانها وخُطوط الطُّول والأعضاء المصابَة. وعندما تُطبَّقُ المعالجةُ لتَعْزيز الجريان النَّاقص أو نقص الوظيفة العضويَّة، مع تَصْريف فَرْط أو فائض الجريان في خطوط الطُّول والأعضاء، يَتحقَّقُ التَّوازُنُ بشكلٍ أسرع، وهذا ما يَفْعلُه الوَخْزُ الإبري في الممارسَة. وتَقومُ طَرائقُ اختبارات نامبودريپاد NTT وطرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET على نظريَّة الوخز الإبري، لكن مع خطوة إضافية؛ فباستعمال أفكار نَظَريَّة الوَخْز الإبري، من دون استعمال الوَخْز الإبري الفِعْلي، يمكن إزالةُ الانسداد في خُطوط الطُّول وتَصْريف فَائض الجريان فيها، وفَتْح الطَّريق أمامَ فائض الطَّاقَة من خلال خُطوط الطُّول الفارغة. وبذلك، يَصلُ الجسمُ بكامله إلى الاسْتِتْباب Homoeostasis. وربَّما تَكونُ طرائقُ إزالَة التَّحَسُّس بحسب نامبودريپاد هي الحلقة المَفْقودَة التي يَبْحَثُ عَنْها مختلفُ المهنيين. وسوفَ نُناقشُ طرائقَ اختبارات نامبودريپاد وطرائقَ إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريپاد بالتَّفْصيل في الفصول اللاحقة.

تَقومُ طرائقُ لاختبارات نامبودريپاد العضلية NTT وطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET على نظريَّة الوخز الإبري، لكن مع خطوة إضافية... من دون استعمال الوَخْز الإبري الفعلي، حيث يمكن إزالةُ الانسداد في خُطوط الطُّول وتَصْريف فرط الجريان فيها وفَتْح الطَّريق أمامَ فائض الطَّاقَة من خلال خُطوط الطُّول الفارغة.

والخُلاصَةُ، يحصلُ عائقُ الطَّاقَة بسبب بَعْض الاضطراب في منظومة الطَّاقَة؛ فحتَّى الأرض لها طاقتُها المغناطيسية الخاصَّة: الجاذبية؛ ولكلِّ جسمٍ حي أو غير حي حَقْلٌ كَهْرطيسي Electromagnetic field يحيطُ به. وترتبطُ الأجْسامُ على الأرض بها، بحيث تستطيعُ أن تَبْقى جَميعاً على سطح الأرض من دون أن تَطيرَ بعيداً عنها.

وعندما يقتربُ جسمٌ ما ذي طاقة من جسمٍ آخر ذي طاقة، فإنَّ طاقةَ الأوَّل تَتبادلُ التأثيرَ معَ طاقة الثَّاني بجَذْبها إلى الدُّخول في كُتْلَة الجسْم الأوَّل، والجريان عبرَ مَسالك الطَّاقَة، والخروج من دون أيِّ انسداد أو عائق؛ ويَعودُ السَّببُ في ذلك إلى أنَّهما يَتشاركان الشيءَ نفسَه،

ويتعـــرَّفان إلى حقل الطَّاقَة لكلٍّ منهما ويحترمانه، ويمكن أن يتصادقا مع بَعْضهما البعض، ولا يحدثُ تنافرٌ بين طاقتيهما اللتين تَكونان مُتوافقتين أو متجاذبَتَيْن.

وأحياناً، لا تميِّزُ طاقةُ الجسم الأوَّل طاقةَ الجسم الثَّاني؛ فخُطوطُ طاقة الجسم الأوَّل لا تـــسمحُ باقتـــراب طاقة الجسم الثَّاني من حقل طاقته دون أن تُبَدِّلَ جميعَ خُطــوط الطَّاقَة الأخرى والقوَّة الدِّفاعية حولَ الجسم المُقْتَحِم Intruder؛ ويُدْعَى هذا النَّمَطُ من التَّفاعُل اضطرابَ الطَّاقَة.

تتَّـــصفُ الأجسامُ على الأرض بالتجاذُب أو التَّنافُر بين بعضها البعض؛ ومن النَّاحية النَّظرية، ينبغي ألاَّ يوجدَ أيُّ تنافرٍ بين الأجسام، لأنَّها تمثِّلُ جميعاً جُزْءاً من العـــالَم، أي أنَّ الأجـــسامَ تَتـــبادل التأثيرَ بانسجام مع بعضها البعض في الوُجود. وبالمـــثْل، ينبغي ألاَّ يبدي الإنسانُ أيَّ تنافرٍ مع أيَّة أجسام أو كائنات حيَّة أخرى حَـــوْلَه. ولكـــن، وبسبب الطَّفرات والتَّغيُّرات الوراثيَّة في البيئة على مدى آلاف السِّنين، حصلَ تَغيُّرٌ في حقل الطَّاقَة البشرية أدَّى بموجبه إلى جعلنا غير مُتوافقين مع بَعْـــضِ الأجسام. وعندما نصبحُ بتماس مع إحدى تلك المواد، يحصلُ اضطرابٌ في الطَّاقَـــة؛ ويؤدِّي اضطرابُ الطَّاقَة في مسالكها إلى ظُهور عوائق الطَّاقَة، ممَّا يُسَبِّب حالـــةً من عدم التَّوازُن في الجسم، ومن ثمَّ حُصول خَلَل في الجسم بأكمله في نهاية الأمـــر، بما في ذلك خُطوط الطُّول والأعْضاء الحيويَّة والمَجْموعات العضليَّة المرتبطة بها.

يَـــسْتجيبُ الجهـــازُ العصبي المركزي بشكلٍ فوري لوجود المواد الغَازيَة أو المُقْـــتَحِمَة. وقـــد تَكونُ هذه الموادُ عنصراً سامَّاً يُسَبِّبـ انْسداداً في مسار الطَّاقَة. ويجري تَسْجيلُ أيَّة تغيُّرات حركيَّة في الخلايا بشكل لَحْظي في حاسوب الدِّماغ؛ ثمَّ يَـــتفهَّمُ الـــدِّماغُ ذلك على أنَّه مادَّة سامَّة وضارَّة في كلِّ مرَّة يصبحُ معها الجسمُ بتماس مع تلك المادة، فيَسْتَدْعي قِواه الدِّفاعيَّة إلى العمل. وبما أنَّ إحدى الوَظائف الرئيسيَّة للدِّماغ هي الانتباه لسلامَة الجسم، لذلك يحاولُ الدِّماغُ التَّخلُّصَ من المواد الضَّارَّة وحماية الجسم في كلِّ مرَّة يستشعرُ فيها وجودَ هذه المواد.

تَكونُ الاستجاباتُ في معظم الأحيان خَفيَّةً ومُسْتَترَة، حيث تختفي وراءَ مئات الاســـتجابات اللحظيَّة التي تحصلُ معاً. ولكنَّ الاستجابَةَ الخاصَّة تجاه المادَّة السَّامَّة

تَكونُ واضحةً وملحوظة عندَ استفراد أو عَزْل التَّماس مع السُّمِّ والمجموعة العضليَّة والأعضاء المصابَة. ويَقومُ دماغُنا بتَسْجيل كلِّ حركة في خلايا الجسم؛ وعند وجود عُنْــصر غير مناسب مُسَبِّب لاضطراب الطَّاقَة في مساراتها، يحصلُ عائقٌ في جريان الطَّاقَــة، وينتقلُ الجسمُ إلى حالة من انعدام التَّوازُن والاضطراب في وظائف الجسم الطَّبيعــية؛ فــيَقومُ الدِّماغُ، منْ خلال أليافه العصبية الحسِّية الوَفيرة والموجودة في مخــتلف أجزاء الجسم، باسْتِشْعار هذه التَّغيُّرات والاضطرابات وتَسْجيلها مباشرةً. ويُــنَظِّمُ الجــريانُ الطَّبيعــي للطاقة جميعَ وظائف الجسم ويتحكَّم بها، بما في ذلك وَظائــف الجهــاز المناعي. وعندَ وجود اضطرابٍ في الطَّاقَة، تَتبدَّلُ جميعُ وظائف الجسم، ويُسَجِّل الدِّماغُ هذا الحدث.

فعَلَــى سَــبيل المثال، عندما تَتعرَّضُ لمادَّة يُعْرَفُ عنها إحداثُها لاضطرابٍ في الطَّاقَة، مثل الفريز (الفراولَة)، يُسَجِّلُ ذلك في حَاسُوب الدِّماغ على الفَوْر. وعندما يتعرَّضُ الجسمُ مرَّةً ثانية لهذه المادَّة، يَسْتَشْعِرُ دماغُك الخطرَ، ويستنفر قواه الدِّفاعية للمــساعدة علــى التَّخلُّصِ من الفريز المسبِّب لاضطراب الطَّاقَة (وهذا ما يُسَبِّب بــدوره خَلَلَ التَّوازُن والمرض في جسمك). ويُبْدي معظمُ النَّاس المتحسِّسين للفريز تَفاعُلاً عَنيفاً عنْدَ أكل التُّوت. ويَكونُ العطاسُ وسيلانُ الأنف محاولةً من الأعضاء المصابة للتَّخلُّص من مُهَيِّجٍ ما دخلَ الجسم. وعندما يظهر شَرَى عِمْلاقٌ Giant hives ، يَدُلُّ ذلك على وُجود سائلٍ مائي في النُّسُج، وقد يَتصاحَبُ ذلك بقيءٍ وإسهال شَديدين أيضاً. وربَّما يَكون ذلك ناجماً عن تأثير مختلف القوى الدِّفاعية العاملة في الجسم والهادفَة إلى التَّخلُّص من السُّموم المتبقِّية.

ومــا دامَتْ الطَّاقَةُ تَجْري بحرِّية عبرَ مسالكِها، تَكونُ أنت بعيداً عن المرض؛ ولكــن يمكــن لأيِّ رَضٍّ جسدي أو فيزيولوجي أو نَفْسي أن يُسَبِّبَ اضطراباً في جــريان الطَّاقَة عبر خُطوط الطُّول. كما يمكن تَضْمينُ وجود أي مواد مُحَسِّسَة، مــثل الأطعمة أو الأَقْمِشَة أو الحيوانات أو المواد، في صنف العَناصر التي قد تُسَبِّب اضــطرابات جسديةً وعوائقَ في الطَّاقَة. كما يمكن أيضاً تَضْمينُ التَّأْثيرات التَّلْوِيَّة Aftereffects للأطعمة المُحَسِّسَة والكحول والعقاقير... إلخ في صنف الاضطرابات الفيــزيولوجيَّة؛ فتَناوُلُ الكثير من أَيُون كلوريد الصُّوديوم مثلاً يمكن أن يُؤَدِّي إلى

احتباس السَّوائل في الجسم؛ وقد يُسَبِّبُ احتباسُ السَّوائل تَوَرُّماً في النُّسُج، ممَّا يُهَيِّج الأعــصابَ ويُسَبِّب الألمَ والانزعاج في الجسم، ويَقود ذلك بدَوْره إلى اضطراب الوظيفَة الفيزيولوجيَّة للأعضاء الأخرى والإخْلال بالتَّوازُن في كامل الجسم.

أمَّـــا الـــصِّنْفُ الـــثَّالثُ من العناصر أو المواد المُسَبِّبَة لاضطراب التَّوازُن فهو الاضـــطرابات النَّفْـــسية أو الانفعاليَّة. ويمكن لفَرْط الضحْك والغضب والأخبار الـــصَّادمَة أو الحَـــزينَة وفقدان الأحبة المفاجئ والخَسارة المالية الكبيرة والكوارث الطبيعية (مثل الحرائق والزّلازل... إلخ) أن تُسَبِّبَ اضطرابات الطَّاقَة وعوائقها، ممَّا تَقـــودُ إلى خَلَلِ التَّوازُن في خُطوط الطُّول والأعضاء والمجموعات العضلية المرتبطة بها؛ فإذا كُنْتَ تستعمل أو تأكل أَيَّةَ مادَّة مُؤرِّجة، وجسمك في مثل هذه الحالة من خَلَل التَّوازُن، يمكن أن يُعاني جسمُك من آلام التَّفاعُل التحسُّسي بأعلى درجاته.

إذا لم يُعانِ الجسم من رَضٍّ كبير، فربَّما تَبقى الحالاتُ التَّحسُّسية (الأرجيَّات) خَفـــيَّةً أو أقـــلَ تَفاعُلاً؛ فعندما يَكونُ الجسمُ في حالة من التَّوازُن، لا تُبْدي معظمُ الحَـــالات التَّحسُّـــسية تفاعلاتهـــا المألـــوفة؛ وهذا ما يُفَسِّر أنَّ معظمَ التَّظاهرات التَّحسُّـــسية تحصلُ بَعْدَ رض أو حادث كبير في حياة الشَّخْص (مثل حادث سيَّارة أو حـــادث آخر، أو الأمراض الهامَّة، أو فَقْد عَزيز، أو خسارة مالية أو مهنية، أو ولادة، أو جراحة... إلخ).

ولكـــن، عـــندما تُعاني من رضٍ كبير، يَستَعْملُ جسمُك جميعَ قواه الدِّفاعية للـــتَّغلُّب على هذا المَأزق. ويستهلك الجسمُ رصيدَه الكامل من القوَّة في محاولة منه لإنقـــاذك من الرَّض؛ فإذا دخلَ مُستَأْرِج (مولِّد الأرجية) ما الجسمَ في هذا الوقت، يصبحُ عاجزاً عن الدِّفاع عن ذاته ويقعُ ضحيةً سائغَةً للهجمة التَّحسُّسية. وفي أثناء هـــذه العملـــيَّة، يُـــصبح الجهازُ المناعي مُستَنْفَداً، وتزدادُ العَوائقُ، ويَتفاقَمُ الرُّكودُ واضطرابُ جريان الطَّاقَة في الجسم، فتبدأ عوائقُ الطَّاقَة على الفَوْر بالتَّأثير في النُّسُج والأعـــضاء؛ وتَـــتحوَّلُ التغيُّرات المؤقَّتَة إلى تغيُّرات دائمة؛ وتُصابُ أعضاءُ الجسم المخـــتلفة بأمراض وأعراض مختلفَة، مثل صُداع الشَّقيقة Migraine والرَّبو والنُّفاخ Emphysema والـــتهاب المفاصـــل والاضطرابات الرِّئويَّة والأَوْرام والسَّرطانات وفَيْروسات إبشتاين بار Epstein-Barr viruses والسُّل واضطرابات العَوَز المناعي

الأخـــرى. واستناداً إلى هذا التَّفْسير، يمكن أن تَرى كيف يَبْدَأُ المَرَضُ باضطرابات بسيطة في التَّوازُن في الجسم نتيجةَ العَوائق في جريان الطَّاقَة.

يُساعدُ الوَخْزُ الإبري في نقاط معيَّنة على إزالة العَوائق في الجسم، من خلال إيجاد مخرج بواسطة غَرْز الإبر؛ فالطَّاقَةُ الضارَّة النَّاجمَة عن المُستَأْرِج، والتي تُسَبِّب العوائقَ في خطـــوط الطُّـــول، تَتحوَّل إلى حَرارة، وتُؤَدِّي هذه الحرارةُ إلى التَّوتُّر تحت الضَّغْط. وعندما تُغْرَزُ الإبرةُ، تجد الحرارةَ تحت الضَّغْط فُرْصَةً مواتية للخُروج، لأنَّ الإبرَ المعدنية تستطيعُ نَقْلَ الحرارة من المناطق السَّاخنَة بشدَّة إلى المناطق المنخفضة الحرارة؛ ويسمحُ غَـــرْزُها بإفلات الحرارة تحت الضَّغْط. أمَّا الحرارةُ الصَّادرة من داخل الجسم فلا تخرج عبر الجلد، بسبب قُدْرَة الجلد على تَأْمين عزلٍ قوي؛ وهذا ما يُفَسِّر الحاجةَ إلى الإبرة لـــسَحْب الحـــرارة المتـــراكمة مـــن الطَّبقات الدَّاخلية. ويمكن رؤيةُ اندفاع أو طَرْد Expulsion الحرارة فَوْراً بَعْدَ غَرْز الإبرة بشكلِ احمرار وانْتبارات (أَطْفَاح) أو بَثْرات حمراء؛ وكُلَّما زادَ احمرارُ المنطقة، زادَ مقدارُ الحرارة المتراكمة والمُنْبَعثَة من الجسْم.

لقـــد انتشرَ علْمُ الحركة والوَخْزُ الإبري كثيراً، لأنَّ ظهورَ الأوَّلِ كانَ معتمداً علـــى نظـــريَّة الوَخْز الإبري. ويمثِّلُ "آي تشينغ I Ching" الصِّيني علمَ الحركة في الطِّبِّ الشَّرْقي، وقد مارسَه الصِّينيُّون لسنوات عَديدة. وقد نَأى الكثيرُ من الأطبَّاء الصِّينيين الرُّوَّاد بأنفسهم عن الاشتراك فيما لَديهم من معرفة مع أندادهم وطلابهم خَوْفاً من فَقْد سُلْطتهم ومناصبهم. وربَّما تَوارَتْ هذه المعرفةُ الهامَّة جدّاً مع مُرور السِّنين. ولكن، مهما يَكُن، تُعَدُّ معرفةُ العلماء الصينيين ببنيةِ الجهاز العصبي وجهاز الدَّوران واضحةً في تَحْديدهم لنقاط الوَخْز الإبري.

يمكـــن أن تُـــؤَدِّي الأعـــشابُ إلى شـــفاء مماثل؛ فالقوَّةُ الكهرطيسيَّة لبَعْضِ الأعشاب ذات قدرة فعْليَّة على دخول خُطوط الطُّول الانتقاليَّة وإزالة عَوائق الطَّاقَة مـــن الجـــسم لاستعادة توازُن الطَّاقَة. ويمكن لطَبيب الأَعْشاب المُتَدرِّب جَيِّداً أن يَخْرُجَ بالنَّتيجَة نفسها، مثل طَبيب الوَخْز الإبري. وقد تُؤَدِّي المشاركةُ بين الوَخْز الإبري والأَعْشاب إلى نتائج ممتازَة.

يُعَـــدُّ الجَهْـــلُ أسوأ عَدُوٍّ للتَّقدُّم؛ فأطبَّاءُ الطِّبِّ الغربي يعتمدون على أَحْدَث الوَســـائِل والأدويـــة العلمية، ولا يُشَجِّع مُعْظَمُهم النَّظرَ إلى الجسم ودراسة طاقته

الذاتـية في الـشِّفاء الطَّبيعي؛ فالتَّنبيهُ المناسب للجسم والدِّماغ يمكن أن يُنتِجَ مواد ضـمن الجـسم إذا أُعْطِـيَ الفرصـةَ لذلك، بما فيها الأَدْرينالين Adrenaline والثيروكـسين Thyroxin والبيتْويتروبين Pituitropin والسِّيروتونين Serotonin والـدُّوبامين Dopamine والإنْـدورفين Endorphin والدِّينورفين Dynorphin والإنْكـيفالين Enkyphalin والإنْتَـرْفيرون Interferon والوَسائط المناعيَّة، وهذه تُؤَدِّي إلى شفاء الكثير من المشاكل. كما أنَّ الدِّماغَ قادرٌ على إيجاد مُفْرَزات دوائية مناسـبة تَتحـرَّر نحو النَّسيج والأعضاء المستهدَفَة عنْدَ الحاجة لتشفي من العَدْوَى والتَّحَـسُّس والسُّل وأمْراض العَوَز المناعي... إلخ ما دامَ الدِّماغُ يَتلقَّى التَّعْليمات الـصَّحيحَة. وقـد أمكـنَ إيضاحُ ذلك مِراراً، وثَبتَ في الكثير من الحالات التي عـولِجَتْ بطـرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد. ومن الضَّروري أن نرفعَ مـستوى الجهاز المناعي الذي يُؤَمِّنُ المقوِّماتِ الصَّحيحةَ لإيجاد التِّرْياق الضَّروري لأيَّة حالة. ويحتاجُ الدِّماغُ إلى التَّعْليمات الصَّحيحة لإيجاد هذه التِّرْياقات، وهذا ما يَتحقَّقُ من خلال طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد. وعندئذ، تَتفعَّلُ القدرةُ الكاملـة للدِّماغ، ويحصل الشِّفاءُ المناسب في الجسم. وعندما يَكونُ الجهازُ المناعي بحالة مثالية من الأداء، يستطيعُ جسمُك تَشْكيلَ أضداد تؤدِّي إلى التَّخلُّص من هذه المـشاكل الصِّحِّية العالقة، تاركةً الجسمَ في حالة من التَّوازُن المثالي. وإذا ما تَعاونَ جمـيعُ العـاملين في الطِّب من مختلف الحقول، من خلال التَّشارُك وتعلُّم الطَّرائق والمُمارَسات الأخرى المختلفَة بشكلٍ شُمولي ومُقْتَرِن، فسوفَ تُكمِّلُ المعرفةُ الطِّبية الـشَّرْقية والمعرفةُ الطِّبية الغربية بعضَهما البعض. وسوف يَكون باستطاعة مَلايين الأشخاص المرضى في العالم أن يَرَوْا بعضَ الضَّوْء في نهاية النَّفَق المسدود.

إنَّ هـذه الطَّـريقةَ الجَديـدَةَ مُـبارَكةٌ، لا سيَّما بالنِّسْبَة إلى مئات الأشْخاص المُتَحَسِّـسين الذين وَجدوا العَوْنَ فيها. ويَتآزَرُ كلٌّ من علم الحَركة والوَخْز الإبري في مـساعدة النَّاس بشكل كَبير من خلال إزالة عَوائق الطَّاقَة من مسالكها؛ كما أنَّهما يُساعدان الأشخاصَ الأصحَّاء على المحافظة على حيويتهم في الوقاية من عوائق الطَّاقَة. ويمكن الاستفادةُ من هذين العِلْمَيْن في حفْظ الصِّحَّة الجيِّدَة من خلال تَشْجيع التَّغْذية الصَّحيحة وعادات المعيشة المناسِبَة والمواقف الفكْريَّة القويَّة والتَّمارين.

الفصل السابع

اختبارات الاستجابة العضلية

تُعَـدُّ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة إحدى الوَسائل التي يَسْتعملُها علماءُ الحركة Kinesiologists لاختبار اضطرابات التَّوازُن الحركي في الجسم. ويمكن اسـتعمالُ اختبارات الاستجابة العضليَّة نفسها في كَشْف المُسْتَأْرِجات (المولدة للتحـسس) الـتي تُـسَبِّبُ التَّفاعُلاتِ التَّحَسُّسيَّةَ والاضطرابات المعتمدة على التَّحَسُّس في الجسم.

عـندما تقتربُ الطَّاقَةُ الكَهْرَطيسيَّة (الكهرمغنطيسية) المُتَنافِرَة (غير المؤتلفة) Incompatible للمُـسْتَأْرِج من حَقْل طاقة الشَّخْص، يحصلُ تنافرٌ؛ وإذا لم نتعرَّفْ إلى هـذا الـتَّأْثير التَّنافُري، نَقْتَرِب مراراً من المُسْتَأْرِجات (سواءٌ أكانَتْ أطعمة أم أشربة أم موادَّ كيميائية أم مواد بيئية أم حيوانات أم أشخاصاً)، ونتبادل التَّأْثيرَ مع حقول طاقتها. ويؤدِّي اضطرابُ الطَّاقَة هذا إلى عَوائق الطاقة في خُطوط طولها، ممَّا يقودُ إلى اضطراب التَّنْظيم في وظائف الجسم وحُصول أنماط مختلفَة من التَّفاعُلات والأمراض التَّحَسُّسية.

ولِمَـنْعِ المُسْتَأْرِج من إِحْداث المَزيد من الاضطراب بَعْدَ ظُهور العائق الأوَّلي، يُرْسِلُ الدِّماغُ رسائلَ إلى كلِّ خلية في الجسم لرَفْضِ وُجود المُسْتَأْرِج. ويَتَبَدَّى هذا الـرَّفْضُ بـشكل تَنافُـر، ويمكن أن يُشاهَدَ هذا التَّنافُرُ على هيئة أَعْراض جسديَّة وفيـزيولوجيَّة ونَفْـسيَّة عِنْدَ الشَّخْص، مثل ضعف الأَطْراف والتَّعَب والأَوْجاع والآلام والأَرَق والإمـساك والغَـضب والاكتئاب، والكَثير من الأعراض المزعجة الأخرى.

كانـت تينا Tina، وهي فتاةٌ بعمر 9 سنوات، تخضعُ للمعالجَة من الرَّبو بطـرائق إزالـة التحسُّس بحسب نامبودريباد؛ وقد عولجتْ من عناصر طعاميَّة مختلفة، وكانت قادرةً على تناولها جميعاً من دون أن تَتحرَّض لديها نوبةُ الرَّبْو.

وفي أحـــد الأيَّـــام، أخذَها والداها إلى مطعمٍ صيني؛ وعندما جيءَ بالطَّعام إلى الطَّاولـــة، همـــست فَوْراً لوالدها بأنَّها تعتقد أنَّ لديها تحسُّساً لبعض الأطعمة الموجودَة على الطاولة، ويمكن أن تمرضَ إذا أكلت الطَّعام؛ ولكنَّ أمَّها تجاهلتها وأرغمـــتها علـــى تَـــناوُل الطَّعـــام، قائلةً لها بأنَّها قد عُولجَتْ من كافَّة هذه الأطعمـــة. وقبل أن تُنْهي أكلَها، أُصيبَتْ بنوبة ربو، وقد جَلَبَتْ الأمُّ المشوَّشة عيـــنةً من كل شيءٍ أكلته الفتاةُ إلى العيادة في اليوم التَّالي. وقد تَبيَّنَ أنَّ الطفلةَ كانـــت مُتَحَسِّسَةً من الخضار المُشَكَّلَة التي احتوت على الكَثير من نَشا الذُّرة Cornstarch. ولم تكـــنْ قد عُولجَتْ بَعْدُ ضدَّ الذرة. ولكنَّ بنتَ التِّسْع (9) سنوات كانت قادرةً على التَّعرُّف إلى المُستَأْرِج قبل أن تأكلَه، فقد ذكرت أنَّها بدأت تشعرُ بدغدغة في الحَلْق بمجرَّد أن وُضِعَ الطَّعامُ أمامَها، وهذا ما أعطاها مؤشِّراً على أنَّها ربما كانت تتحسَّس لشيءٍ ما على الطاولة.

يَتمـــتَّعُ جـــسمُك بوســـيلة تخـــبرك بأنَّك في مشكلة؛ فعندما تقتربُ من المُـــسْتَأْرِجات، يـــبدأُ دماغُك بإحداث أعراض مختلفة في جسمك وبدرجات متبايـــنة، مثل: حكَّة الحَلْق وسيلان الدَّمْع من العينين ونُوَب العُطاس والسُّعالَ والألم غـــير المفَسَّر في أيِّ مكانٍ من الجسم والتَّثاؤب والتَّعَب المفاجئ... إلخ؛ فـــإذا تعلَّمْتَ كيف تفهم دماغَكَ والمؤشِّرات التي يعطيها لك، يمكن أن تصبحَ قادراً على تجنُّب الكَثير من الأَحْداث المُزْعِجَة في حياتك، بما في ذلك العَديد من الاضطرابات الصحِّية الخطيرة. وتُعَدُّ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة وسيلةً جيِّدَة يمكـــن استعمالُها بنجاحٍ للتَّعرُّف إلى المُسْتَأْرِجات نفسها فيما حولك، وهذا ما كانَ دماغُك يُنْذرُ به من قَبْل. وتستطيعُ، في اختبارات الاستجابة العضليَّة هذه، أن تقارنَ بين قوَّة عضلة قوية في جسمك بوجود المُسْتَأْرِج المُشْتَبَه به وفي غيابه؛ فـــإذا أظهـــرت عضلةٌ قويَّة في اختبارٍ سابق ضعفاً بوجود مادَّة ما، تَكونُ هذه المـــادَّةُ مـــن المُسْتَأْرِجات؛ أمَّا إذا لم تكنْ المادَّةُ قادرةً على إظهار الضَّعْف في العـــضلة القويَّة في اختبارٍ سابق، عندها لا تَكونُ هذه المادَّةُ من المُستَأْرِجات. وبذلك يمكن استعمالُ هذا النَّمط من اختبارات الاستجابة العضليَّة للتَّعرُّفِ إلى وجود جميع المُستَأْرِجات من حولك.

اختباراتُ الاستجابة العضليَّة

(انظــرْ الرُّســومَ التَّوْضــيحيَّة لاختباراتِ الاستجابة العضليَّة في الصَّفحاتِ اللاحقة).

يمكن إجراءُ اختبارات الاستجابة العضليَّة بالطُّرُق التَّالية:

1. يمكــن أن تُجْــرَى اختباراتُ الاستجابة العضليَّة المعيارية Standard بوضعيَّة الوُقــوف أو الجلوس أو الاستلقاء. وتحتاجُ إلى شَخْصين لإجراء هذا الاختبار: الشَّخْص الذي يَقومُ بالاختبار، أي الفاحِص، والشَّخْص الخاضِع للاختبار، أي المفحوص.
2. يمكــن استِعْمالُ اختبار الحلقة البيضويَّة Oval ring test في اختبارِ ذاتك؛ كما يمكن استَعمالُ ذلك في اختبارِ شَخْصٍ قوي جسدياً، وهذا ما يتطلَّبُ شَخْصَيْن كما في اختبارات الاستجابة العضليَّة المعيارية.
3. يمكــن استعمالُ الاختبارات البَديلَة Surrogate testing في اختبارِ الرَّضيع، أو الشَّخْص غير المَوْثوق، أو الشَّخْص القَوي جدّاً أو الضَّعيف جداً، أو الحيوان أو النَّــبات أو الــشَّجر؛ وفي هذه الحالة، يَختَبِرُ الفاحِصُ العضلةَ البَديلَة، حيث يحــافِظُ الشَّخْصُ على تَماسٍ جلدي - جلدي مع البَديلِ Surrogate خلال الاختبار و/أو المعالجة. ولا يَتأثَّرُ البَديلُ بالاختبارات.

اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة المعياريَّة

لا بــدَّ مــن شَخْصَيْن للقيَامِ باختبارات الاسْتجابَة العضليَّة المعيارية. ويمكن اختــبارُ الشَّخْص وهو بوضعيَّة الاضطجاع أو الوُقوف أو الجلوس. وتُعَدُّ وضعيَّةُ الاضطجاع Lying-down position الأكثر مُلاءَمةً لكلٍّ من الفاحِص والشَّخْص؛ كما أنَّها تخرجُ بنتائج أكثر دقَّةً.

الخطوة الأولى: يَستَلْقِي الشَّخصُ على سطحٍ صُلْب، وإحدى ذراعيه مرفوعةٌ (الذِّراع اليُسْرَى في الصُّورَة اللاحقة) بمقدار 45-90 درجة عن الجسم بحيث تَتَّجهُ الرَّاحَةُ إلى الأمام، والإبهامُ باتجاه إصبع القَدم الكبير.

الخطــوة الثانــية: يَقــفُ الفاحصُ إلى الجهة اليمنى من الشَّخْص، ويحافظُ الــشَّخْصُ على ذراعه اليُمْنَى إلى جانبه بحيث تَبْقى الرَّاحَةُ مفتوحةً باتجاه الهواء، أو تكون بقبضةٍ رَخْوَة. ويَنْبَغي ألاَّ تَلْمسَ الأصابعُ أَيَّةَ مادَّة أو قماش أو أيَّ جُزْء من الطاولــة الــتي تَسْتريحُ الذراع عليها، لأنَّ ذلك قد يُعْطي نتائجَ اختباريَّةً خاطئة. وتُــرْفَعُ الذِّراعُ اليسرى للشَّخْص بمقدار 45-90 درجة عن الجسم. وتَكونُ الرَّاحَةُ اليسرى للفاحص بتماسٍ مع المعصم الأيسر للمَفْحوص (الشَّكْل 7-1).

الخطــوة الثالــثة: يُحَاوِل الفاحِصُ، باستعمال يَده اليسرى، الضَّغْطَ إلى الأســفل علــى الــذراع اليُسْرَى المفحوصَة باتجاه إصبع القدم اليسرى الكبير للمَفْحــوص. ويُقاوِمُ المَفْحوصُ ضغطَ الفاحص على ذراعه بعضلاته. وتُدْعَى العــضلةُ المفحوصــة "العــضلَة المعنية Indicator أو العضلة المُسْبَقَة التَّحْديد Predetermined muscle". وتَبْقَــى العــضلةُ المُسْبَقَة التَّحْديد قويةً إذا كانَ الشَّخْصُ بحالة توازنٍ جَيِّد وَقْتَ الاختبارات. ومن الضَّروري اختبارُ عضلة قويَّة مُــسْبَقَة الــتَّحْديد للحُصول على نتائج دَقيقة، سَواءٌ أكانَ المفحوصُ بحالَة من انعدام التَّوازُن، أو كانَ الفاحِصُ يُجْري الاختبارَ بشكلٍ غير صحيح إذا كانت العَــضلةُ أو الذِّراع المرفوعَة ضَعيفةً وتَتَحرَّك بعيداً تحت الضغط من دون وجود مُــسْتَأْرِج؛ فعَلَــى سَــبيل المِــثال، يمكن أن يحاولَ الفاحِصُ التَّغَلُّبَ على قوَّة المفحوص. ولكن، لا يحتاجُ الشَّخْصُ (المفحوص) إلى تجميع قوَّته من عضلاتٍ أخرى في الجسم لمقاومة الفاحص، إذ لا حاجةَ إلى تَطْبيق أكثر من 5-10 باوند (2.2-4.5 كغ تقريباً) من الضَّغْط على العضلة لمدة 3-5 ثَوان. وسوف يشعرُ الفــاحصُ بحس "قَفْل Lock" في ذراعه إذا كانَ يَخْتَبِر الذراعَ بشَكْلٍ صَحيح، وكــانَ المفحــوصُ يُقــاوِم الضغطَ بشكل مناسب. وعندما تَكونُ العضلاتُ المُخْتَبَــرَة ضــعيفةً، يستطيع الفاحصُ تقديرَ الفَرْق مع ذلك المقدار الصَّغير من الــضغط (2.2-4.5 كغ من الضَّغْط) الذي يُطَبِّقُه، وقد يَبْدو من السَّهْل جداً القــيامُ بــذلك، لكن لا بدَّ من الكثير من الممارسة لتعلُّم هذا الإجراء بشَكْلٍ صحيح؛ فإذا لم تكنْ تستطيع الاختبارَ بكفاءة في المَرَّات القليلة الأولى، فلا مُبَرِّرَ للشُّعور بالخَيْبَة؛ وتذكَّرْ بأنَّ الممارسةَ تجعلك خَبيراً.

الخطوة الرَّابعَة: إذا بقيَتْ العضلةُ المعنيَّة قويةً عند اختبارها (وهي علامةٌ على التَّوازُن لدى الشَّخْص)، ينبغي أن يضعَ الفاحِصُ المُستَأْرِجَ المُشْتَبَه به في راحة اليد المستريحة للشخص. وتكونُ المستقبلاتُ الحسِّية على أنامل الأصابع حَسَّاسةً جدّاً في تَمْييــز المُستَأْرِجات؛ فعندما تمسُّ أناملَ المفحوص المُستَأْرِجَ، تَستَشْعِرُ المستقبلاتُ الحـسِّية في هــذه الأنامل شحْنات المُستَأْرِج، وتُرْسِلُ رسالةً إلى الدِّماغ. وتمتلك الأنامــلُ مستقبلات حسِّيةً تخَصُّصية يمكنها أن ترسلَ رسائل إلى الدِّماغ، وتستقبل أجــوبةً خلال نانو ثانية (جُزْء من بليون من الثَّانية)؛ فإذا كانت الشِّحْناتُ متوافقةً (غــير مُتَنافــرة) مع الجسم، تبقى العضلةُ المعنيَّة قويةً، أمَّا إذا كانت الشِّحنةُ غير مــتوافقة، فعــندها تَضْعفُ تلك العضلة؛ وبهذه الطَّريقة، تستطيعُ تحديدَ الشِّحْنات المتوافقة أو المتنافرة للأشياء التي تبحثُ عنها.



الشَّكل 7-1. اختباراتُ الاستجابة العضليَّة المعياريَّة.

الخطــوة الخامسَة: تُفيدُ هذه الخطوةُ في توازن المريض إذا تبيَّن أنَّه ضعيفٌ في الاختــبارات الأوَّليةَ من دون وُجود مُستَأْرِج، ويجب أن تَجْعَلَ أنت عضلةَ المريض المَفْحوصَــة قويةً قبلَ أن تختبرَها، وتُقارِنَ قوَّةَ العضلة بوجود المُستَأْرِج وفي غيابه؛ حــيث يَــضَعُ الفــاحصُ أناملَ إحدى يديه على "النقطة 1" على الخطِّ النَّاصف (المتوسِّــط) للمَفْحوص، على بُعْد بوصة ونصف (نحو 3.8 سم) تَقْريباً تحت السرَّة عِنْدَ الوِعاء المُفْتَرض "6"؛ بينما تُوضَعُ اليَدُ الأخرى على الوِعاء المُفْتَرض 17 (النقطة 2)

في وَسَط الصَّدْر على الخط النَّاصف بمستوى خطِّ الحلمَة. ويَقومُ الفاحصُ بتَمْسيد هـــاتين النُّقطتين باتجاه عقارب السَّاعة بلطف وبشكل متزامن بأنامله لَمدَّة 20-30 ثانـــية، ثم يُكَرِّر الخطوتين الثانية والثالثة؛ فإذا كانت العضلةُ المعنيَّة قويَّةً بالاختبار، تابــعْ نحوَ الخطوة الرابعة؛ أمَّا إذا كانت العضلةُ المعنيَّةُ ضعيفةً بالاختبار من جَديد، فَكَـــرِّرْ هذا الإجراءَ عدَّةَ مرَّات. ومن النَّادر جداً أن يبقى أيُّ شخصٍ ضَعيفاً بعد تكرار هذا الإجراء 2-3 مرات.



الشَّكل 7-2. اختباراتُ الاستجابة العضليَّة بمُستَلْقٍ في وضعيَّة الاستلقاء.



الشَّكل 7-3. اختباراتُ الاستجابة العضليَّة عند طفل مُصاب بفرْط النَّشاط.



الشكل 7-4. اختباراتُ الاستجابة العضليّة للمُستأرِج بوضعيّة الجُلوس.



الشكل 7-5. توازن المريض.

النقطة الأولى:

اسم النقطة: **بَحْر الطاقَة Sea of energy**

التَّوضُّـــع: تحـــت مستوى الحلمة ببوصة ونصف (نحو 3.5 سم) على الخطّ المتوسِّط، حيث تُختَزَّنُ طاقةُ الجسم بغزارة. وعندما يستشعرُ الجسمُ أيَّ خطرٍ حَوْلَ حقل طاقته، أو عندما يتعرَّض الجسمُ لعوائق الطاقة، يتوقَّفُ الإِمْدادُ بالطَّاقَة ويَبقى

هـــناك؛ فـــإذا أَجْرَيْتَ تدليكاً باتجاه عقارب السَّاعة عند نقطة تَخْزين الطاقة هذه، تَجْري الطَّاقةُ خارجةً من نقطة التَّخْزين نحو قنوات الطاقة، وتُؤَدِّي إلى جَعْل المنطقة الضعيفَة قويةً من جَديد.

النقطة الثَّانية:

اسم النقطة: **الطاقة السَّائدة Dominating energy**

التَّوضُّـــع: في وسط الصَّدْر على الخطِّ المتوسِّط للجسم عندَ مستوى الحيِّز الوَرْبِـــي Intercostal space الرَّابع؛ وهي وحدةُ تَوْزيع الطَّاقَة. وتَتَحَكَّمُ هذه الـــنقطةُ بجـــريان الطاقـــة "أو تـــشي Chi" وتنظِّمه في الجسم. وعندما تصدرُ الطاقـــةُ مـــن بحر الطاقة، تجري بشكلٍ مستقيم إلى نقطة الطاقة السَّائدة، ومنها تَـــتوزَّعُ إلى مخـــتلف خطـــوط الطُّـــول والأعـــضاء والنُّسُج والخلايا حسب الحاجـــة، للمـــساعدَة علـــى إزالة عوائق الطاقة. ويتحقَّقُ ذلك بدَفْع جريان الطاقـــة مـــن الداخل إلى الخارج. وفي أثناءِ جريان الطاقة الإجباري هذا، تُزالُ العوائقُ من الجسم، وتَعودُ حالةُ التوازن إليه وتشعر بذلك من خلال قوة العضلة المعنية.

اختبارُ الحلْقَة Oval ring

يمكـــن استعمالُ هذا الاختبار في الفَحْصِ الذاتي، وهو يَتطلَّب شَخْصاً واحداً لإجرائه. كما يمكن أن يُستَعْمَلَ لاختبار شَخْص ما إذا كانَ الشَّخْصُ قوياً جداً من النَّاحـــيةِ الجـــسدية ولديه ذراع قويَّة، وكانَ الفاحصُ شَخْصاً ضعيفاً من الناحيةِ الجسدية.

الخطـــوة الأولى: يَـــصنَعُ الفاحص شَكْلاً دائرياً "O" بمقابلة الإصبع الصَّغيرة (الخنـــصر) والإبهـــام في اليَد نفسها، ثمَّ يحاولُ بسبَّابة اليَد الأخرى فَصْلَ الحلقَة O بالـــضَّغْط؛ فإذا انفصلت الحلَقةُ بسهولة، تَكونُ بحاجة إلى استعمال طرائق التَّوَازُن Balancing techniques مـــثلما هـــو مَوْصـــوفٌ في الخطـــوةِ الخامسة لاختبارِ الاسْتِجابة العضليَّة.



الشَّكْل 7-6. اختبارُ الحلقة البيضويَّة الذاتيَّة.

الخطـــوة الثانية: إذا بَقِيت الحلقةُ O غيرَ منفصلة وقويَّة، يوضَعُ المستأرجُ في الـــيد الأخرى بالأنامل، وتُجْرَى الخطوةُ الأولى مرةً ثانية؛ فإذا انفصلت الحلقةُ O بـــسهولة، يَكـــونُ الشَّخْصُ مُتَحَسِّساً للمادَّة التي يلمسها؛ أمَّا إذا بقيت الحلقة O قويةً، فلا تكونُ هذه المادَّةُ من المُستَأرِجات.

يُعَدُّ اختبارُ الإصبع على الإصبع Finger-on-finger test (الشَّكْل 7-7) طريقةً أخرى لاختبارِ نفسك بنفسك، وهو يحتاجُ إلى ممارسةٍ كثيرة لاكتساب الجـــودة في الاختبار. وتُستَعْمَلُ في هذا الاختبار قوَّةُ العضلاتِ بين السُّلاميَّات لإصـــبعين في يـــد واحدة Interphalangeal muscles، حيث تُقارَنُ القوَّةُ مع الإِمْـــساك بالمـــستأرج ومـــن دونه. وفيه، تُدْفَعُ الإصبعُ الوسطى إلى الأسفل باســـتعمال ســـبَّابة اليد نفسِها أو العكس بالعكس، بوجود المُستَأْرِج في اليد الأخرى ومن دونه.

تُعَدُّ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة أكثرَ طرق الاختبارات التَّحسُّسية موثوقيةً، ومن السَّهْل نوعاً ما تعلُّمُها وممارستُها في الحياةِ اليومية.



الشَّكل 7-7. اختبارُ الإصبع على الإصبع.

وبَعْـــدَ قَـــدْرٍ هـــام من الممارسَة، يصبحُ بَعْضُ النَّاس قادرين على اختبار أنْفُـــسهم بكفاءة كبيرَة باستعمال هذه الطُّرُق. وحتَّى نَكونَ قادرين على حرِّية العَـــيْشِ في هـــذا العـــالم المُلَوَّث كيميائياً، من المهمِّ جداً أن يتعلَّمَ الأشخاصُ المُتَحَسِّـــسون شَكْلاً ما من طُرُق الاختبارات الذاتيَّة Self-testing التي تمكِّنُهم من استقصاء المُسْتَأْرِجات المحتمَلَة، والابتعاد عنها قبلَ أن يُصْبحوا بتماسٍ معها؛ وهـــذا مـــا يُساعدُهم على اتِّقاء التَّفاعلات التَّحسُّسية (الأرجيَّة). وبَعْدَ تَلَقِّي المعالجـــات الأساسية البالغة 30-40 معالجةً من مُمَارِس لطَرائق إزالة التَّحسُّس بحـــسب نامبودريباد، سَوْفَ تَكون حُرّاً في العَيْشِ أينما تحب إذا تعلَّمْتَ كيف تختبر وتتجنَّب المُسْتَأْرِجات غير المتوقَّعة فيما حولك؛ فهناك مئاتُ المُسْتَأْرِجات الجديدة التي تُلْقَى في العالم يومياً من قِبَل أناس غير مُتَحَسِّسين لا يَفْهمون مَأْزِق الأشـــخاص المُتَحَسِّسين؛ فإذا كنت ترغبُ في العيش في هذا العالم وأنت تَبْدو ســـوياً وتشعر بالصِّحَّة بين الأسوياء، جنباً إلى جنب مع المُسْتَأْرِجات، عندئذ تحتاجُ إلى أن تتعلَّمَ كيف تختبر نفسَك بنفسك. ولكن ليس من العملي أن يُعالَجَ كلُّ شخص مُتَحَسِّس ضدَّ آلاف المُسْتَأْرِجَات في محيطه، أو الذَّهاب إلى ممارس لطرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريباد كلَّ يوم بقيَّةَ حياته. ولن تصبحَ خالياً مـــن المُـــسْتَأْرِجات إلى أن تتعلَّمَ أن تَقومَ بالاختبارات بدقَّة. ولا بدَّ من إنفاق الكـــثير من السَّاعات (وربما الشُّهور في بعض الحالات) في الممارسة، ولكن لا تشعر بالخيبة! فأنا أُقَدِّم لك ما يكفي من المَعْلومات عن طرقِ الاختبارات هنا، وعليك أن تنفقَ بَعْضَ الوقت والممارسة إلى أن تصلَ إلى الكمال.

نَصيحةٌ للتمكُّن من الاختبارات الذاتيَّة

ابحـــثْ عـــن عنـــصرين أو عشرة عناصر، أو مجموعة قوية من العناصر (غير المُحَسِّسَة)، ليَقومَ شخصٌ آخر باختبارها والتَّعرُّف إليها، ثمَّ مجموعة ثانية تتحسَّس لها؛ فعَلى سَبيل المثال، تَتَكوَّنُ مجموعةٌ ما مُحَسِّسَة من العناصر من: تفاحة، كتاب، بوليـــستر، حقيـــبة بلاســـتيكية، مفتاح سيَّارة؛ وتَتكوَّنُ مجموعةٌ ثانية من العناصر المُحَسِّـــسَة من: موزة، ليمونة، برتقالة، لوحة مفاتيح حاسوبية، حبَّة بطاطا. وأنت الآنَ تتحسَّس لمجموعة التفَّاح، ولا تتحسَّس لمجموعة الموز. أَمْسكْ قطعةً من مجموعة الـــتفاح لفترةٍ من الوقت في يدك الحرَّة، واختبرْ باليَد الثانية مُسْتَعْملاً اختبارَ الحلقَة البيـــضويَّة أو اختـــبار الإصبع على الإصبع. عندها ستَنحلُّ الحلقةُ بسَهولة أو تضعف العضلةُ بسهولة عندما تمسكُ العناصرَ من المجموعة الأرجية، وتبقى عَضَلاتُ اليد قويةً عندما تُختَبَر للعناصر من المجموعة غير الأرجية. وعندما تَختَبر العناصرَ الأرجية، إذا لم تكـــنْ العـــضلةُ تُصابُ بالضعف، حاولِ أن يحصلَ ذلك بشكلٍ مَقْصود عدَّة مرَّات. والآن، أَمْسكْ العناصرَ من المجموعة غير الأرجية، وقُمْ بالاختبار نفسه. عندها لا تنحلُّ الحلقة. مارِسْ هذا الإجراءَ للحظة، وحُكَّ يديك معاً لمدة 30 ثانية في الفترة بين تَغْيير عيِّنات الاختبار لاعتراضِ الطَّاقة عنْدَ الأنامل من العيِّنة السابقة. مارِسْ ذلك يومياً إلى أن يصبحَ عقلُك اللاشعوري قادراً على التَّعرُّف إلى قوَّة المُستَأْرِج بمجرَّد لمسه بأناملك. وعندما تمتلكُ هذا الإجراءَ، تستطيع اختبارَ أي شيءٍ من حولك.



الشَّكْل 7-8. الاختباراتُ عبرَ بديل.



الشَّكْل 7-9. الاختباراتُ عندَ رَضيع من خلال بَديل.



الشَّكْل 7-10. الاختباراتُ عند طفلٍ دارِج Toddler.



الشَّكْل 7-11. الاختباراتُ عند حيوان.



الشَّكل 7-12. الاختباراتُ عند كلبكَ من خلال بَديل.

الاختباراتُ البَديلَة

قـــد تَكـــونُ هذه الطَّريقةُ مفيدة جداً لاختبار الأرجيات وتحديدها عندَ الرُّضَّـــع والأطفـــال والأشـــخاص العاجزين وفاقدي الوعي والأقوياء جدّاً أو الـــضُّعَفاء جـــداً، لأنَّهم لا يمتلكون القوَّةَ العضلية الكافية لإجراء الاختبارات التَّحسُّـــسية. كمـــا تستطيعُ استعمالَ هذه الطريقة لاختبار حيوان أو نبات أو شجرة.

تُختَبَـــرُ عضلةُ البَديل من قِبَل الفاحِص؛ ولكن من المهمِّ جداً تَذكُّر ضرورة المحافظَة على التَّماس الجلدي - الجلدي بين البَديل والشَّخْص خلال الإجْراء؛ فإذا لم تُحافظْ على التَّماس الجلدي - الجلدي، عندها سيتلقَّى البَديل نتائجَ الاختبارات والمعالجَة دونَما حاجة.

كمـــا يمكـــن تَطْبيقُ مُعَالجاتُ طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد من خلال البَديل بشكلٍ فعَّال جداً من دون التَّسبُّبِ في أيَّة تَدَخُّل في طاقَة البَديل؛ ولا تؤثِّـــرُ الاختباراتُ أو المعالجَةُ في البَديل ما دامَ الشَّخْصُ يحافِظُ على التَّماس الجلدي - الجلدي مع البَديل.



الشَّكْل 7-13. اختباراتُ التحسُّس من شَخْصٍ إلى آخر.

تُمارِسُ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة في هذا القرن منذ عام 1964؛ وقد وضعها الدكتور جورج غودهارت Dr. George Goodheart ومساعدوه. وقد تبنَّى الدّكتور جون ف. ثاي Dr. John F. Thie هذه الطَّريقةَ من خلال مبدأ "لمسة من أجل الصِّحَّة Touch For Health" في ماليبو Malibu بكاليفورنيا. ويمكن للقُرَّاء المهتمِّين أن يحصلوا على المَزيد من المعلومات بقراءة ما كُتِبَ عن ذلك.

وتستطيعُ أنت أن تختبرَ التحسُّس تجاه أيِّ شيء من حولك باستعمال هذه الطَّريقَة؛ كما تستطيعُ اختبار تحسُّسك تجاه حيواناتك الأليفَة وأطفالك وزوجك وأصدقائك وأفراد العائلَة الآخرين باستعمال هذه الطَّريقَة أيضاً. وعندما تختبر شخصاً آخر، يستلقي هذا الشَّخْصُ ويمسُّ الشَّخْصَ الآخر (المُستَأرِج المُشْتَبَه به) الذي يرغب باختباره. ويقومُ الفاحصُ بدَفْع ذراع الشَّخْص كما في الخطوتين 2 و3؛ فإذا كان هذا الشَّخْصُ متحسِّساً للشَّخْصِ الثاني، تُصاب العضلةُ المعنيَّة بالضَّعْف؛ أما إذا لم يكنْ مُتَحَسِّساً، فتبقى العضلةُ المعنيَّة قوية.

إذا كانَ الأشخاصُ متحسِّسين تجاه بعضهم البَعْض (الزوج والزَّوْجَة، الأم والطفل، الأب والابن، المريض والطَّبيب... إلخ)، يمكن للأرجية أن تؤثر في شخص ما بطرق مختلفة. ويمكن للزوج والزوجة أن يتشاجرا كل الوقت أو إذا لم يكن من مزاجهما التشاجر، فإن صحتهما يمكن أن تتأثر. ويمكن للأشياء نفسها أن تحدث بين أعضاء عائلات أخرى أيضاً. ومن المهم اختبار أعضاء العائلة والزملاء المباشرين

مـــن أجل التحسس من شخص إلى آخر، وإذا وُجد، فينبغي معالجتهم مع بعضهم بعضاً للحصول على الصحة والوفرة والسعادة. سيزوِّد الفصل 18 بمعلومات أكثر عن التحسس من شخص إلى آخر.

كيفَ تَستطيعُ "اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة" أن تساعدك؟

هـــناك آلافُ النَّاس في العالم الذين يُعانون من مشاكل صحِّية غامضة مختلفة؛ وهـــم ينتقلون من طَبيب إلى آخر ويتناولون الدَّواءَ بعد الدواء، ويخضعون لجراحة تلـــو جراحة بسَبب مشاكلهم الصحِّية غير المشخَّصَة. وبعد أن يُنْهَكوا ماليّاً ويقلَّ اهـــتمامُهم وحماســـتُهم نحو الحياة، يمكن أن يكونَ التَّشْخيصُ الذي يحصلونَ عليه تحتَ مُسَمَّى "مرض عضال Incurable". وقد يُعاني معظمُهم من حالات تحسُّسية غير مُشَخَّصَة؛ وإذا ما تعلَّمَ العاملون في الطبِّ وعامَّةُ النَّاس أهمِّيةَ الحالاتِ الأرجيَّة أو التَّحسُّـــسية والوســـائل البَسيطة لتحديد موضعها، فقد لا تُشاهد أو تعاني من الكَثير من المخاطر الصحِّية غير القابلة للشِّفاء.

يتقـــيَّأُ الكثيرُ من الرُّضَّع الحليبَ أو يقذفونه بعدَ تناوله. كما يعاني بعضُهم مـــن مغـــصٍ شَـــديد ونوب من البكاء واضطرابات في النَّوْم وإمساك... إلخ. وعندما يحصلُ ذلك، يَقومُ أطبَّاءُ الأطفال عادةً بتَغْيير نَوْع الحليب إلى أن يصبحَ الرَّضيعُ أفضل، ويتحسَّن مع المُسْتَحْضَر المناسب. وفي الحالات الشَّديدة، عندما يـــستمرُّ الرضـــيعُ بقَـــذْف الطَّعام كلِّه، تُجْرَى جراحةٌ لرَبْط النِّهاية الفؤاديَّة Cardiac end للمعـــدة، بحيث يَسْتطيعُ الطِّفْلُ الإبقاءَ على ما يتناوله. وفي مثل هـــذه الحالات، تَبْدَأ مأساةُ الطِّفْل فعْلاً؛ حيث تنشأ الحالاتُ التَّحسُّسية، وتبدأ المـــشاكلُ واحـــدةً بعد أخرى. وفي نهايةِ المطاف، يُنْفِقُ الطِّفْلُ حياتَه كلَّها مع الجِراحات المُصَحِّحَة المتكرِّرَة.

تحسُّسُ الطفلِ لمستحضراتِ الرُّضَّع!

بعدَ شهرَين، توقَّفت مادلين Madeline عن القيء القذفي Projective vomitry للمستحضر بعدَ معالجة المستحضر بإزالة التحسُّس بحسب نامبوديريباد. وبعدَ المعالجة الثانية، بدأت أمعاؤها بالإفراغ بانتظام وللمرَّة الأولى في حياتها. وقد شعرَ والداها بسعادةٍ غامرة.

هذا ما كانت عليه قصَّةُ نانسي Nancy البالغة من العُمر 28 سنة، فقد قَدِمَتْ إلى عيادتنا شاكيةً من صُداع شَقيقة شَديد؛ وكانت تُعاني من الصُّداع مرَّةً في الأسبوعِ تقريباً، حيث تَلْزَمُ سريرَها مُعْتَمِدَةً على الأدوية. كما كانت تُعْطَى عادةً مُسَكِّنات الألم. وبِتَفَحُّصِ تاريخها المَرضي، علمنا أنَّها كانت تَقيءُ كلَّ وجبة طعاميَّة عندما كانت رَضيعةً وطفلة. وخضعت للجراحَة 32 مرة خلال سِنِيِّ عمرها الثَّماني والعشرين، واشتملَ ذلك على جراحة لفَتْق Hernia surgery عندما كانت رَضيعةً، وعلى سبع جراحات للقرحات المَعِدِيَّة، وست لركبتيها، واثنتين لأنفها ومثلها لجيوبها؛ كما تعرَّضَتْ لأربع جراحات في كتفيَّها، وواحدة لاستئصال كيسَة من مبيضها، واثنتين في كاحلها، واثنتين لمثانتها، وواحدة لأذنها، وأخرى في حَلْقها، لاستئصال لوَزَتَيْها. كما كانت تَشْعُرُ بكتلة كبيرة على أحد جانبي رأسها عندما تُصابُ بالشقِّيقة؛ وكان التَّورُّمُ الدِّماغي هو سبب هذه الكتلة الكاذبة. وأخيراً، نُصِحتْ بإجراء جراحة دماغية لِمَنْع الشقيقة الشَّديدة المسبِّبة للعجز (للوهن) عندما أَحالَها أحدُ الأصدقاء إلَيْنا.

أظهرت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة أنَّها كانت مُتَحَسِّسةً كثيراً لكلِّ مادَّة من حولها تقريباً، بما في ذلك الطَّعام والشَّراب والثياب والسجَّاد وبطانة الفراش والحيوانات الأليفة لديها. وقد عولجت بحسب طريقة نامبودريباد لمدَّة سنة تقريباً، وبمعدَّل خمس معالجات أسبوعياً. واشتملت المعالجاتُ على تَدْبير جميع الأساسيَّات وكل مادَّة تعرَّضَتْ للتماس معها في حياتها اليوميَّة. وقد رَكَّزْنا في المعالجات القَليلة الأولى على العناصر الطعاميَّة المعتادة عليها، ثمَّ عُولجت بالنِّسْبَة إلى ثيابها ومواد تَجْميلها... إلخ. وبعدَ نهاية ثلاثة شهور من المعالجة، أصبحت الشقيقةُ لديها أقلَّ تواتراً وشدَّةً. وبَعْدَ مضيِّ سنة، أصبحت تَعيش حياةً طبيعية تقريباً، وليست حياةً تفرضُها عليها أمراضُها. وإذا ما كانَ والداها قد تعلَّما اختبارات الاستجابَة العضليَّة باختبار الحالات التَّحسُّسية، فقد كانَ بإمكانهما أن يجنِّباها 32 عمليةً جراحيَّة في سنيِّ حياتها الثماني والعَشْرين.

وعندما كانت تَخْطو نحوَ نهاية المعالجة، التقت صُدْفَةً برجلٍ شاب، وشعرت بالحبِّ للمرَّة الأولى في حياتها. وبَعْدَ مرور سنة، كانت قد تزوَّجت؛ وكانَ ذلك أحدَ النِّهايات السعيدة لحالةٍ تعيسة نوعاً ما.

يَنبغـــي تَعلّـــمُ الاختـــبارات العـــضليَّة للحالات التَّحسُّسية في كلِّ مدرسة ومؤسَّـــسَة؛ كمـــا يجب أن يتعلَّمَ كلُّ شخصٍ الاختبارَ ليكتشف ويتجنَّب تعرُّضَه للحـــالات التَّحسُّسية، حتَّى إن لم تكنْ المعالجةُ متوفِّرَة في منطقتك؛ فإذا ما عرفت الحـــالاتِ التَّحسُّسيةَ لديك، يمكنك بسهولة أن تتجنَّبها، فتساعد نفسَكَ بنفسك كثيراً.

دعـــونا نَنْظُـــر إلى الـــتَّاريخ المرضي للطفل راي Ray البالغ من العمر ستَّ سنوات، والذي عانَى من حالاتِ أرجية أو تحسُّسية شَديدة منذ الولادة؛ ففي اليومِ الثاني من حياته، أُصيبَ بطفح أحمر على كامل جسمه. وبدأ بتقيُّؤ كل وجبة، ماءً كانـــت أم حليـــباً؛ وعـــانى من إمساكٍ شَديد وأرق وهَيُّج وآلام ماغصة وإكزيمة شَـــديدة. وعندما أصبحَ في الشهر السادسِ من عمره، اقترحَ طَبيبُ الأطفال إجراءَ جراحة صارَّة Purse-string surgery (لرَبْط القطعة السفليَّة من المريء للوقاية من القَـــيْءِ المـــستمر)؛ ولكـــنَّه كانَ محظوظاً أكثر من نانسي، حيث كانت أمُّه تعلمُ اختبارات الاستجابَة العضليَّة، واختبرت كلَّ شيءٍ قبلَ أن تَلدَه. وقد أطعمَتْه موادَّ غذائـــيةً غير مُحَسِّسَة كلَّ يوم لمدَّة أربع سنوات (صَلْصَة الرُّز والحليب الجاف غير الـــدُّهْني Nonfat Carnation dry milk والماء). وقد بدا أَفضْلَ نسبياً بهذا النِّظام الغذائـــي الخـــاص؛ كما أصبحت الإكزيمةُ لديه تحتَ السيطرة، وغدا نَوْمُه أفضل، وزالَ الإمـــساكُ لديـــه، وقلَّ الألمُ الماغص، وبدا سَعيداً ووَدوداً. وعندما كانَ في الرَّابعَة من عمره، بدأَ المعالجةَ من خلال طرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريباد. وفي غـــضون ســـنة تقـــريباً، وبعد أن عُولِجَ من الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية) المختلفة، أصبحَ قادراً على تناوُل الطَّعام الطَّبيعي وجاهزاً للذَّهاب إلى المدرسة؛ وهو الآنَ مُراهقٌ بحالة صحيَّة جيِّدَة.

إنَّ تعلُّمَ اختباراتِ الاستجابَة العضليَّة، وإجراءَ هذه الاختبارات، مَكَّنا أمَّ راي مـــن وقايته من حالاتٍ تحسُّسية غير مرغوبة؛ بينما لم يكنْ لدى أمِّ نانسي الفرصةَ لـــتعلُّم طرق اختباراتِ الاستجابَة العضليَّة البسيطة، و لم تتمكَّنْ نانسي من الذَّهاب إلى المدرســـة بانتظام، كما لم تذهبْ إلى الكلِّية، و لم تحصلْ على أيِّ تدريب في أيَّة مهنة بسبب حالتها الصحِّية المتردِّية، وعاشت مع العجز طوالَ حياتها. ونحن نعرف

كـــلاً مـــن نانـــسي وراي، كما نعلم حياتَهما قبلَ طرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريياد وبعدها، وحياتَهما اليومَ بعد عدَّة سنين من إنهاء المعالجات بحسب هذه الطَّرائق. ونرغب بوقايةِ النَّاس الذين قد يكونون مثلَ نانسي بسبب ما يعانونه من حالات تحسُّسية؛ فإذا ما عَلَّمْنَا مهاراتِ الاختبارات لوسائل الإعلام، يمكن أن ينشأَ الأملُ عِنْدَ النَّاس في امتلاك حياة شبيهة بحياة راي.

ينبغـــي تَثْقيفُ العاملين في الطبِّ، فَضْلاً عن العامَّة، حتَّى يُصْغوا ويبحثوا عن الأنماط المختلفَة للحالاتِ التَّحسُّسية عندما لا يستطيعون إيجادَ سبب المشكلة؛ فإذا لم تـــتعلَّمْ شيئاً عن اختبَارات الاستجابَة العضليَّة، فلن تتعلَّم ما تبحث عنه. هذا، وتُـــشْتَقُّ نظريَّةُ عوائق الطَّاقة والأمراض كما رأيت من الطِّبِّ الشرقي، كما يُعَلِّم الطبُّ الشرقي كيف يستطيع الجسمُ أن يشفي نفسَه بنفسِه إذا أُعْطِيَ الفُرْصَة، مع القَليل من الدَّعْم.

الفَصْلُ الثّامِن

أَسْبابُ المَرَض

مثلما ذكرنا آنفاً، يَنجمُ اضطرابُ التّوازُن عن إعاقَة جريان الطّاقَة على طُول مسالكها. وقد تَكونُ إعاقَةُ الطّاقة ناجمةً عن عوامل داخلية (داخليَّة المنشأ) أو خارجية (خارجية المنشأ).

تنشأُ العواملُ الداخليَّة ضمنَ الجسم نفسه، ويمكن أن تَكونَ بسبب خَلَل وظيفة الأعضاء الحيويَّة (القلب والكبد والرئة والكلية والسَّبيل الهضمي والسَّبيل البولي التناسلي والجلد والدماغ... إلخ)، فتُؤَدِّي إلى الرَّبو والنُّفاخ الرئوي Emphysema والأَوْرَام... إلخ. وقد تَكونُ ناجمةً عن اضطرابات انفعالية مثل فَرْط السُّرور والحزن والأنْباء السيِّئة، أو عن أعواز تَغْذويَّة مثل تناول الأطعمة المُحَسَّنَة أو الأطعمة الفَقيرة بالعناصر المغذِّية أو التُّخْمَة أو تناوُل الأطعمة غير النَّظيفة أو غير المطبوخَة... إلخ.

تشتملُ العواملُ الخارجية المسبِّبة لعَوائق الطاقة على تناول الأطعمَة والأشْربَة الملوَّثَة، والمواد البيئية مثل غُبار الطَّلْع أو الجراثيم أو الفَيْروسات المَحْمولَة بالهواء أو أيَّة عوامل أخرى مُسَبِّبَة للمرض، والأقمشَة والثِّياب (الصُّوف، القطن، المواد التَّركيبيَّة)، ولَسْعات الحشرات ومواد التَّجْميل... إلخ؛ فإذا لم يُنْتَبَهْ إلى ذلك فَوْراً، يمكن ألاَّ يَتحوَّلَ التأثير المديد للعوامل الخارجية إلى مشاكل داخلية فحسب، بل قد تُسبِّب المرضَ والدَّاء.

قد تدخلُ الأَمْراضُ الناجمة عن المُسْتَأْرِجات المختلفة إلى الجسم بأشكال مختلفَة من الطُّرُق؛ إذ يمكن أن تدخلَ عبرَ الفم بالابتلاع، أو عبرَ الأنف بالاستنشاق، أو عبر الجلد بالحقن، أو بالتَّناضُح Osmosis من خلال التَّطْبيق الموضعي. واستناداً إلى نظريَّة طرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريباد، يمكن أن تَدْخُلَ المُسْتَأْرِجاتُ الجسمَ أيضاً كطاقة كهرطيسيَّة بالتَّوْصيل عبرَ الانتقال من خلال النِّهايات العصبيَّة

تحـــت الجلد؛ فجميعُ المواد، مثل الأقمشة والجواهر والمعادن... إلخ، تمتلك شحنةً كهرطيـــسيَّة حـــولَها. ولذلك، تَكونُ جميعُ هذه المواد تقريباً قادرةً على التَّأْثير في جسم الإنسان بطريقة سلبية أو إيجابية.

واستناداً إلى نظريَّة طَرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريپاد NAET، عندما تقتـــربُ شحنةٌ كهربائية غير متوافقة (مُتَنافِرَة) لمُستَأْرِجٍ ما (سواءٌ أكانَ طعاماً أم شراباً أم مواد أم أقمشة أم حيوانات أم شخصاً آخر) من الجسم، يحصل تنافرٌ بين حَقْلَيْهما الكَهْرطيسي؛ وتؤدِّي القوَّةُ الكبيرة للتَّنافر بين الشُّحْنَتين إلى تَوْليد عوائق في خُطــوط الطُّول. ويُعَدُّ الانسدادُ المفاجئ في خُطوط الطُّول أحدَ أسرع آليَّات الـــدِّفاع في الـــدِّماغ في محاولةٍ منه لإيقاف المُستَأْرِج ومَنْعِه من الدُّخول عميقاً في الجسم.

يُؤَدِّي التنافرُ Repulsion بين الشُّحْنات إلى عوائق في خُطُوط الطُّول؛ وكلَّما زادَ الفَـــرْقُ في الشُّحْنات، زادَ التَّنافُر، ومن ثمَّ الانسداد أو الإعاقَة؛ وهذا ما يؤثِّرُ بشكلٍ متناسب في اضطراباتِ التَّوازُن والانتظام في الجسم. وعندما يحصلُ تَشَوُّشٌ Disorganization شَـــديد في الجـــسم، تَرْكُد الطاقة، ممَّا يُؤَدِّي إلى فَرْطِ جريانها وانعكـــاس جـــريانها ونَقْـــص جريانها في بعضِ مَناطق خُطوط الطُّول. وعندَ هذه المرحلة، لا تَعودُ وظائفُ الجسم تَسير بشكلٍ صَحيح.

عـــندما لا تَـــسيرُ وظائـــفُ الجسم بشكلٍ حُر، يَبْدَأُ الجِسْمُ بالاستسلام للمـــشاكل الـــصحيَّة: أوجاع جسميَّة، آلام مفصليَّة، التهاب في الحلق، شُعُور بالحـــرارة، شُـــعُور بالبرودة، حُمَّى، نَوافِض، ألم في العُقَد اللِّمْفيَّة، ألم عضلي، ضَـــعْف في الأطـــراف، تَعَـــب، صُداع، اضطرابات في النَّوْم، تَهيُّج، نسيان، تَخلْـــيط، اكتئاب، صُعوبَة في التَّفْكير، ضَعْف في التَّرْكيز، أشكال من الرُّهاب Phobia، نُـــوَب من البُكاء، أفكار انتحاريَّة، شُعُور بالوِحْدَة حتَّى في الأماكن المكتظَّة بالنَّاس، قرحات في الفَم، عُسْر في الهضم، تَطبُّل (نَفْخَة)، تَبوُّل مُتَكرِّر، احتباس في الماء، شُعُور بالحُرْقَة في الجلد والأطراف (اليدين والقدمين والرَّاحتين والأخمصين)... إلخ. وتعتمدُ شدَّةُ الأعراض على مَوْضِع الانسداد وحالة الجهاز المناعي عندَ المريض.

عـــندما تُخفِقُ في انتزاع العائق فَوْراً، تظهر طاقةٌ ضارَّة في نهاية المطاف فَوْقَ الجـــسم، وتُؤَدِّي إلى مشاكل بمستويات أعمق؛ فمثلاً: قد تَتحوَّلُ الأَوجاعُ والآلام إلى الـــتهاب مَفْصِلي مُزْمِن، مُسَبِّبةً تَغَيُّرات تَنَكُّسيةً في المفاصل؛ ويمكن أن يَتحوَّل التهابُ الحلق إلى عَدْوَى، أو يحصل تَضخُّمٌ أو عَدْوَى في اللوزتين ويحتاجُ الأمرُ إلى الجـــراحة؛ كما قد تَتحوَّلُ العقدُ اللمفية المُؤْلِمَة إلى خُراجات مَمْلوءة بالقَيْح؛ وقد تَـــتحوَّلُ خُراجاتُ الثَّدْي إلى أَوْرامٍ وسَرطانات، والضَّعْفُ العَضَلي إلى اضطرابات الضُّمُور العضلي، والصُّداعُ إلى شقيقة شَديدة، واضطراباتُ النَّوْم الخفيفَة إلى أرقٍ شـــديد؛ كمـــا يمكن أن تَتحوَّلَ الشَّكاوى العصبية النَّفْسية، مثل الغضب والتَّهيُّج والتَّخلـــيط (الاختلاط أو الإرباك) والاكتئاب... إلخ إلى حالة نفسية قد تَقودُ إلى دخولِ مستشفَى الأمراض العقليَّة.

ربَّما يَتآلفُ الكثيرُ من الممارسين والمرضى مع المراحل الأولى من هذه المشاكل المرتبطة بإعاقَة جريان الطاقة؛ ولكن بما أنَّ الكثيرَ من النَّاس يُصَنِّفون هذه الأعراضَ تحـــت اسم "مُتلازِمَة التَّعَب المُزْمِن Chronic fatigue syndrome"، لذلك لم يَعْثُرْ الطبُّ الغربي على معالجة ناجحة لهذا المرض المُضْعِف حتَّى الآن.

لقد عالجنا ستان Stan، وهو مُبَرْمِجُ حاسوب عمره 28 سنة بدأ يشعرُ بتَعَبٍ شَديد جدّاً بَعْدَ سنة من شُروعه في العمل مع شركة حَواسيب معروفة؛ وقد كانت لديـــه زوجـــةٌ وطفلان. وعندما بدأ يُعاني من إنهاك مُسَبِّب للعجز، أخذَ يَنْفُر من عملـــه. كمـــا بدأ نتاجُه يتراجع، وشُخِّصَتْ إصابتُه "بمتلازمة التَّعب المزمن". لقد كانـــت طاقـــةُ ستان تَتسرَّب إلى مرحلة لم يَعُدْ عندها قادراً على المشي من دون مـــساعدة. وأخيراً، كان قد استسلمَ للعَجْز. ولكن، تَحسَّنَتْ صِحَّةُ ستان عندما ابـــتعدَ عن عمله لفترة من الزمن؛ ولكن حينما عادَ إليه، أخذت مشاكلُه بالظُّهور من جَديد، رغم أنَّه كانَ يخضع لمعالجة جسدية مُنْتَظِمَة ومعالجات داعمَة.

وبَعْـــدَ أربـــع سنوات من المرض، أُحيلَ إلى عيادتنا واكتُشفَ بأنَّ لديه تحسُّساً شَـــديداً للمُنْتَجات البلاستيكية ولوحة المفاتيح الخاصَّة بحاسوبه. كما كانَ مُتَحَسِّساً للإشعاع الحاسوبي. وبعدَ أن عُولِجَ بطرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريياد من المواد البلاستيكية ولوحة المفاتيح والإشعاع، عادَ قادراً على استئنافِ عملِه الاعتيادي.

كما كانَ روبرت Robert، وهو مُحَلِّل حاسوبي بعمر 32 سنة، يُعاني من متلازمة التَّعَب المزمن؛ فقد كانَ يعاني من المرض على مدى سبع سنوات، وأصبحَ عاجِزاً تماماً لمدَّة سنتين. وكان يَشكو أيضاً من صُداع متكرِّر وآلام مفصلية وعسر هضم وألم في البطن وأرق. ولقد كانَ روبرت يتعاملُ مع الحواسيب على مدى عشر سنوات، وتزوَّجَ منذ ثماني سنوات ولديه طفلان، بعمر سبع وخمس سنوات. وقد تَبيَّنَ أنَّه يتحسَّس للبَيْض والحليب والفواكه والسُّكَّر والحنطة والجزر والملح والذرة والبقول المجففة والتَّوابِل والبوليستر والأقمشة التَّرْكيبية والأبخرة الكيميائية والأشجار والعشب ولكلبه وللأَحْبار والسِّيراميك والحواسيب والمواد البلاستيكية ولوحات المفاتيح والإشعاع الحاسوبي والفورمالدهيد ولزوجته وأحد طفليه.

وبتَقْييم كل مُستَأْرِج على حِدَة، يمكننا أن نلاحظَ مقدارَ مساهمته في عجزه.

البَيْضُ والبقول المجفَّفة (البروتينات): لم يكنْ جسمُه منذ ولادته يتحمَّل البروتينات الحيوانية أو النَّباتية، وهذا ما جعله أقلَّ مقاومةً للمُستَأْرِجات المختلفة؛ وأدَّى ذلك بدَوْرِه إلى إضْعاف جهازه المناعي؛ فجسمُ الإنسان يعتمد على استعمال البروتين وتمثُّله للقيام بالوظائف اليوميَّة الطَّبيعية في الجسم، مثل تَرْكيب البروتين ودَورَة كريْبس Kreb cycle.

الحليب (الكالسيوم): يُؤَمِّنُ الحليبُ والمُنْتَجات اللبنية الأخرى الكثيرَ من العناصر الغذائية الأساسيَّة، لا سيَّما الكالسيوم؛ فالكالسيوم ضَروريٌّ للمحافظة على صحَّة الجسم. ويؤدِّي التَّحَسُّسُ للحليب ومُنْتَجاته إلى نقص امتصاص الكالسيوم؛ ولذلك كانَ روبرت مُصاباً بعَوَز الكالسيوم Calcium deficiency.

الخضار (الفيتامين C): يُعَدُّ الفيتامين C ضَرورياً لتَصْليح البِلَى والاهْتِراء (التنكُّس) في الجسم، وهو يساعدُ على المحافظة على جهازٍ مناعي طبيعي وعلى النُّمو والتَّنامي. وقد أدَّى تَحَسُّسُ روبرت للفيتامين C إلى اضطراب قُدْرَة جسمه على إصلاح نفسه.

الحُبوبُ (فيتامينات B المركَّب): كما أدَّى التَّحَسُّسُ للحبوب إلى تَحَسُّسِ روبرت تجاه فيتامينات B المركَّب؛ وهذه الفيتاميناتُ ضروريةٌ لقيام الجهاز العصبي

بـــوظائفه الطَّبيعـــية؛ وبغياب هذه الفيتامينات، لم تكنْ تحصل في جسمِه الوظائفُ الإنزيميَّة المختلفَة.

السُّكَّر (الفَواكه والسَّكاكر الأخرى): يُؤَمِّنُ السُّكَّرُ الطاقةَ لوظائف الجسم؛ فإذا لم يستطعْ الجسمُ امتصاصَ السُّكَّر أو استعماله، يحصل اضطرابٌ في العَديد من وظائـــف الجسم. وقد ساهمَ عَجْزُ روبرت عن استعمال السُّكَّر في حصول التَّعب لديه.

الحَديـــد: يحـــصلُ الشَّخْصُ على الحديد من الأطعمة، مثل الزَّبيب Raisin والجَـــوْز واللُّحـــوم... إلخ. وعـــندما تَكونُ مُتَحَسِّساً لهذه المجموعة من الأطعمة، يـــضطربُ امتـــصاصُ الحديد؛ ويؤدِّي عوزُ الحديد إلى إصابة الشخص بفَقْر الدَّم. ونتيجةً لعجز روبرت عن امتصاص الحديد، كانَ يشعرُ بالتَّعب دائماً.

الملـــح: يَدُلُّ التَّحَسُّسُ للملح على تَحسُّسِ الجسم تجاه نَفْسِه، لأنَّ كلَّ خلية في الجـــسم تحـــتوي على الصُّوديوم. وتعتمدُ سلامةُ مضخَّة الصوديوم والبوتاسيوم Sodium-potassium pump علـــى القُـــدْرَة على امتصاص الأملاح واستعمالها؛ وتحـــافظُ هذه المضخَّةُ على كهربائيَّة الجسم، وتحافظ هذه الكهربائيَّةُ بدَوْرِها على بقـــاء الجسم على قَيْد الحياة. وبذلك أدَّى تَحسُّسُ روبرت للملح إلى إعاقة قُدْرَة جسمه على استعمال الملح بشكلٍ فعَّال.

الـــتَّوابلُ: يُـــؤَدِّي التَّحَسُّسُ للتَّوابل إلى احتباس الماء وتورُّم النُّسُج في أجزاء مخـــتلفة من الجسم، وهذا ما يُسَبِّب معاناةَ النَّسيج المصاب من الألم أو الانزعاج. وقـــد يحصلُ الصُّداعُ عندما يصيب احتباسُ الماء والتورُّمُ النَّسيجي نسيجَ الدِّماغ. وأمَّا عندما تُصابُ مفاصلُ أخرى، يمكن أن يحصلَ ألَمٌ وتورُّم فيها أيضاً. وقد كانَ الصُّداعُ والآلامُ المفصلية عند روبرت على علاقة مباشرة بتحسُّسه للتوابل.

المـــواد الكيميائية: عندما تَكون مُتَحَسِّساً للمواد الكيميائية، يمكن أن تخترقَ الطَّاقـــةُ الـــضارَّة جسمَكَ من خلال الجلد، الأمر الذي يَقودُ إلى انسداد مسالك الطاقة. وتَسيرُ الطاقةُ الضارَّة الصادرة عن المواد الكيميائية بسرعة، مُؤَدِّيةً إلى التَّعب والدوخة وتشوُّش الدماغ والآلام الحادَّة في الجسم... إلخ في غضون ثَوانٍ قليلة من التَّعرُّض للمُسْتَأْرِجات. وينطبقُ الشَّيءُ نفسُه على الأبخرة ومركَّبات الفورمالدهيد

والإشـــعاع والأقمشة... إلخ. وبتعقُّبِ الصُّداع والتَّعب عندَ روبرت، يتبيَّنَ أنَّهما ناجمان عن تحسُّسه للمواد الكيميائيَّة.

كما أنَّ التحسُّسَ تجاه الأشخاص والحيوانات يؤثِّر مثلَ التَّحَسُّس الكيميائي؛ فعندما تَكون قريباً من الطاقة الضارَّة لشخصٍ آخر أو حيوان، يُحاوِل الجسمُ حماية نفسِه بإيجاد العَوائق.

وفي حالة روبرت، كانَ محاطاً بالطَّاقات الضارَّة للأطعمة المختلفَة منذ ولادته. وعـــندما بدأَ بالتَّعامُل مع الحواسيب لمدَّة ساعات، زادت العوائقُ نتيجةَ التَّحَسُّس لمـــواد الحاســـوب، فَـــضْلاً عن الإشعاع. وبَعْدَ ذلك، أُضيفَتْ الطاقَةُ الضارَّة من زوجته، ممَّا سَبَّبَ المزيدَ من العَوائِق؛ وزادَ أحدُ طفلَيْه من معاناته. لقد كانَ جسمُ روبـــرت يكافحُ باستمرار ضدَّ مختلف عوائق الطاقة، سواءٌ في المَنْزل أو في العمل، وسواءٌ أكانَ مُدْرِكاً لهذه العوائق أم لا.

ونتيجةً لكفاحه المتواصِل للبقاء، خَسرَ جسمُه المعركةَ، وأصبحَ معتلاً جسدياً، ثمَّ عاجـــزاً فيما بعد؛ فعندما يَعودُ إلى مَنْزِله، تَكونُ زَوْجَتُه والمُستَأرِجات الأخرى حـــولَه طـــوالَ الوقت، ولذلك تفاقمَتْ حالتُه بمرور الأيام. وبما أنَّه كانَ يَتَعرَّضُ لمُـــستَأرِجات بالدَّرجـــة نفـــسِها من القوَّة، لذلك كانَ من الصَّعْب أن يشيرَ إلى مُستَأرِجٍ بعينِه. لقد كانَ روبرت يشعرُ بالمرض على الدَّوام، وكانَ السَّببُ المتَّهَم في مرضه هو متلازمة التَّعَب المزمن أو هجمة فَيْروسية أخرى غير معروفَة.

وعندما أُزيلَتْ المُستَأرِجاتُ واحداً بعد الآخر من خلال طرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودرِيباد، قَلَّتْ العَوائقُ لديه. وبدأَ يشعرُ بالتَّحَسُّن معظمَ الوقت. وحينما جَـــرَى الـــتَّخلُّصُ من معظمِ المُستَأرِجات، بدأ جسمُه بالتَّعرُّف إلى المُستَأرِجات الأخرى بسرعة، مُتَفاعِلاً مباشرةً مع تلك التي لم يُعالَجْ منها بعد.

وعـــندَ هذه المرحلة، يمكن أن يتساءلَ بَعْضُ النَّاس ما إذا كانَ سيُصْبح مُتَحَسِّساً تجاه أشياء جديدة أو يُصَاب بمزيد من التَّحَسُّس تجاه مُستَأرِجات موجودة. ونقول لن يحـــصلَ أيٌّ مـــن هذين الأمرين؛ فقد تعلَّمَ روبرت أن ينظرَ إلىَ مرضه المُزْمن بطريقة مخـــتلفة. وهو يعتقدُ حتَّى الآن أنَّه ليسَ هناك علاجٌ معروف لمرضه المُضْعف؛ ويَتعامَلُ مـــع الأمـــر وكأنَّ المرضَ قَدَرٌ عليه. واليَوْمَ، تَعلَّمَ روبرت أن ينظرَ إلى جميع مشاكله

الـــصحية علـــى أنّها ناجمةٌ عن الحالات التحسُّسية (الأرجيَّات)، ولذلك يشعرُ دائماً بالمرض والبُؤْس. لقد أصبحت النُّوَبُ المرضية لديه أقلَّ تواتراً بعـــد أن تخلّـــصَ مـــن العَديد من المُستَأرِجات؛ وبدأ يشعر بـــساعات وأيّام جيِّدَة بدرجة أكبر. ولكن، عندما عانَى من نوبة تحسُّسيّة، شعرَ بأنَّ تأثيرَها أكبر؛ فقوَّةُ الحالات التَّحَسُّسية المتبقّـــية لديه استمرَّت في التأثير فيه. ولكن، عادَ من جَديد طبيعياً في نهاية المطاف.

تُساعدُ طرائقُ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد على إزالة التّسمُّم الجهازي من خلال كَنْس الطّاقات الضارَّة للمُستَأرِجات من الجسم كلِّه. وبذلك، تمكِّنُ الجسمَ من الاسترخاء وامتصاص وتمثُّل العناصر الغذائية المناسبة من الطَّعام الذي كان يُسَبِّب التَّحَسُّس، ودعم النُّمو الصَّحيح في كامل الجسم.

تؤثِّرُ المعالجةُ بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد في الجسمِ بأكمله: الجسم الفيزيائي (أي الأعضاء والدِّماغ والجهـــاز العـــصبي والنُّسُج)، والجسم الفيزيولوجي (أي دوران الدَّم والسَّوائل والطاقة العصبيَّة)، والجسم الانفعالي أو النَّفسي (أي التَّفْكير والأفكار والرُّوحانيَّة). وهي تساعدُ على تَخْليص الجسم من التَّسَمُّم عبرَ كَنْس الطَّاقات الضارَّة النَّاجمَة عن المُستَأرِجات من الجسم بأكمله. وبذلك، تمكِّنُ الجـــسمَ مـــن الاسترخاء وامتصاص وتمثُّل العناصر الغذائية المناسبة من الطَّعام الذي كان يُسَبِّب التَّحَسُّس، ودعم النُّمو الصَّحيح في كامل الجسم.

لقد بَدَأَتْ ربَّةُ مَنْزل عمرها 29 سنة، كانت تعمل خيَّاطةً في وقت فراغها، تُعاني مـــن تعب مُزْمن شَديد والتهاب شديد في الأَجْربَة وتكلُّس في المفصل الكتفي الأيمن وألم في مَفْصِل المِرْفَق. وقد كانت مشغولةً طوالَ الوقت. ليس لها طاقةٌ أو حماسة نحو القـــيام بأيِّ شيء، كما كانت تشعرُ بالتَّهيُّج الشَّديد تجاه طفليها. وأخذت تعاني من الـــتَّعَب في أطـــرافها، ممَّـــا منعَها من القيام بأعمالها المَنْزلية الطَّبيعية. وقد قامَ زوجُها باســـتقدام مدبِّرَة مَنْزل بدوامٍ جُزْئي. ولكنَّ تلك السيِّدةَ أخذت تشعرُ بالضَّعْف أكثرَ فأكثـــرَ رغـــمَ مـــساعدة مدبِّـــرة المَنْزل، وبدأت تعاني من شقيقة شَديدة ومُضْعِفَة، وأصبحت معتمدةً على المسكِّنات. وبعدَ فترة من الزَّمَن، لم تَعُدْ تشعر بالتَّحَسُّس.

وعندما شُوهِدَتْ في عيادتنا، أخبرتنا بأنَّها تستمتع بالخياطَة بَعْدَ الظُّهْر؛ وهذا ما قادنا في الاتجاه الصَّحيح بالنسبة إلى تحرِّينا عن مرضِها الغامض. وعندما عُولِجَتْ

مـــن خلال اختبارات الاستجابة العضلية، وُجدَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً تجاه إبرة الخَـــياطَة ومـــوادها وإطار التَّطْريز؛ فقد كانَ الإطارُ مَصْنوعاً من الخشب، والإبرةُ تحتَوي على الحَديد. وكانت السيِّدَةُ حسَّاسَةً جداً تجاه الحَديد والخشب. وبعد أن عُـــولجَتْ تجاه الإبرة والفولاذ المضاد للصَّدَأ والحديد والخشب، بدأت تَشْفَى من مرضـــها المُضْعِف. وبَعْدَ بضعة أشهر، لوحظ أنَّها استعادت قوَّتَها الكاملة وشُفِيَتْ من مرضِها غيرِ المألوف.

كانـــت ممرِّضَـــةٌ عمرُها 30 سنة تَشْكو من مشكلة مماثلة، حيث عانت من الْـــتهابُ غِمْـــد الوَتَر Tenosynovitis الشَّديد (ألَمٌ في الإبهام والمفاصل السنعيَّة[1] Metacarpal joints) في كلـــتا اليَدين. وكانَ الألَمُ أشدَّ في اليد اليمنى، وقد ترقَّى وانتشرَ نحو المرفق ومفصل الكتف. وقد خضعت هذه الممرِّضَةُ لمعالجة فيزيائية على مـــدى تـــسعة شُهُور مع الكَثير من المسكِّنات، لكنَّها لم تَجْنِ أيَّ تحَسُّن. وأحالَها طبيـــبُها المعـــالج إلى عيادتنا. وعندما رأيناها، كانت بحالة عجزٍ نتيجةَ الألم المبرِّح وعـــدم القُـــدْرَة على القيام بواجبات التَّمْريض. كما كانت تعاني من أرق شَديد بـــسبب الألم، ومن الرَّبو. لقد عُولجَتْ الممرِّضَة تجاه المُسْتَأْرجات المختلفة بطرائق إزالـــة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، فتَحسَّنَ الربوُ بشكل ملحوظ لديه وأصبحت تـــنامُ جيِّداً في اللَّيْل وزادت الطاقةُ لديها. وبعدَ شهرين من المعالجات المتواصلة، لم تتحسَّنْ مشكلتُها الأصليَّة المتمثِّلَة في التهاب غمد الوتر والتهاب الجراب. وفي أثناء الاستجوابِ المفصَّل عندَ إجراء مقابلة لإعادة التَّقْييم، اكْتُشِفَ بأنَّها تطبخ كلَّ يوم لزَوْجِها وأطفالها الثلاثة. وخلال تَقْطيع الخضار واللحم، كانت تَستعملُ سِكِّيناً من الحَديـــد الخـــام (سوداء وخشنة) غالباً، وكانت قد جَلَبتها بشكلٍ خاص من الهند لأنَّهـــا أُعْجبَت بحدَّتها. وقد طُلِبَ منها إحضارُ هذه السِّكِّين لاختبارها، وتبيَّنَ أنَّ لـــديها تحسُّـــساً شديداً تجاهها. واستغرقَ الأمرُ سبعةَ أشواط من المعالجة المتتابعة بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد للتَّخلُّص من التَّحَسُّس تجاه تلك السكِّين المَصْنوعَة من الحديد الخام. وبعد انتهاء معالجتها بنجاح، زالَ الألَمُ في مفاصلها؛ ولا تزالُ خاليةً من الأعراض بَعْدَ سبع سنوات.

(1) المفاصِلُ السَّنَعيَّة هي مَفاصِلُ اليد الواقِعَة قبلَ مفاصِل الأصابِع (السُّلاميَّات) [المُتَرْجِم].

لدينا مريضٌ ذكر عمرُه 16 سنة مصابٌ بمَرَضٍ حادٍّ مُزيل للمَيالين ADD (التهاب النُّخاع التالي للعَدْوَى)؛ وكانَ مُتَأخِّراً اجتماعياً ولديه مشاكلُ سلوكيَّة؛ حيث كانَ أداؤه سيِّئاً جدّاً في دروسه؛ وقد تبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً شديداً تجاه والدته وأحد أخوته، فضلاً عن لقاح الحَصبَة والنُّكاف والحُمَيراء (الحصبَة الألمانيَّة)/اللَّقاح الثُّلاثي (لقاح الخُنَاق "الدِّيفتيريا" والسُّعال الدِّيكيّ والكُزاز) MMR/DPT والفولاذ المقاوم للصدأ. ولقد شُفِيَت أعراضُه، وتحسَّنَ وضعُه وتَحصيلُه عندما أكملَ هذه المعالجات.

شُوهِدَتْ امرأةٌ بعمر 33 سنة في عيادتنا، وهي تَشْكو من تفاعلٍ أرجي (تَحَسُّسي) مَخْصوص؛ فبعدَ زواجها بقليل قبل 12 سنة، حصلَ لديها خَدَرٌ في يدها اليُسْرَى؛ ثمَّ بدأت تعاني من آلامٍ بَارِقَة Shooting pains شَديدة في ذراعها اليُسْرَى ومفاصلها. وقد راجعت العَديدَ من أطبَّاء العظمية والعصبية دونما جدوى. وأخيراً، وجدَتْ مُعالجاً يَدَويّاً قَدَّمَ لها ما أدَّى إلى تحسُّنٍ مؤقَّت للألم والانزعاج. ولكن سرعانَ ما عادَ الخدرُ، وتحوَّلَ إلى ألمٍ مُبَرِّح في أصابعها اليُسْرَى ومرفقها وساعدها وكتفيها.

وفي نهاية المطاف، بدأ الألمُ يُصيبُ أعلى ظهرها وذراعها الأيمن، فأصبحت زائرةً مألوفة لعيادة المُعالج اليَدَويّ، مرَّتين في اليوم أحياناً؛ وشَرعت في استعمال وشاح لدَعْم ذراعها اليُسْرَى. كما بدأت تُعاني من التهابٍ شَديد في القصبات ونوبات دوريَّة من الالتهاب الرئوي. لقد كانت في حالة جسديَّة مُزْرِية عندما شُوهِدَت في عيادتنا عام 1985. وقد عولجت في البداية تجاه الأرجيات الطعاميَّة المختلفة، وهذا ما أزال العَدْوَى التَّنَفُّسية العلوية المزمنة والتهاب القصبات، لكن بقيَ الألمُ في ذراعها اليُسْرَى. وذكرت أنَّ الوخزَ الإبري كانَ مفيداً لها أحياناً.

وفي أثناء إحدى زياراتها المألوفة للعيادَة، قامَ الطَّبيبُ بجسِّ نقاط مؤلمة في مرفقها، وتابعَ الألَمَ لتَعْيين النقاط اللازمة لوخزها بالإبر. وممَّا أثارَ استغرابَها تَعَقُّبُ انتشار الألم حتَّى البنصر؛ فطلبَ منها على الفَوْر نَزْعَ خاتمِ الألماس الكبير ذي الجَوْهَرة المفردة لاختبار التَّحَسُّس تجاهه. وقد شعرت بالذَّنْب نتيجةَ خلع الخاتم، لأنَّها كانت قد أقسمت ألاَّ تَنْزَعَ خاتمَ زفافها. وقد كانت تُصدِّق الخرافاتِ قليلاً، ولكن أمْكَنَ بالإقناع أخذُ موافقتها على خَلْعه لإجراء

الاختبار. لقد كانت المرأةُ مُتَحَسِّسةً بشدَّة تجاه خاتم الألماس الذي تَعَهَّدَتْ أن ترتديه للأبد. والألماسُ هو حجرٌ ذو قوَّة كهرطيسية قوية من حوله. وبعد اكتشافه، توقَّفَتْ عن ارتدائه، فتوقَّفَ الألمُ في ذراعها اليسرى وأعلى ظهرها خلال يومين. وحاولت أن تعاودَ ارتداءَ الخاتم عدَّةَ مرَّات، لكن في كل مرَّة قامت فيها بهذه المحاولة عادَ الألمُ Excruciating الشَّديد في ذراعها اليسرى. وأخيراً، وبَعْدَ 17 يوماً من المعالجات المتتابعَة، أصبحت قادرةً على ارتداء الخاتم بنجاح من دون ألم.

قَدمَتْ امرأةٌ بعمر 44 سنة إلى العيادة، وهي تعانِي من ألمٍ شَديد على طول ساقها اليُسْرى نزولاً حتى كاحلها؛ وكانت قد عانت من ذلك قبلَ سنةٍ وثلاثة شهور، حيث راجعت طبيبين اختصاصيين في الأعصاب وآخر في جراحة العظام ومعالجاً يدوياً. وقد تلقَّت تَمْسيداً مرَّةً واحدة في الأسبوع على الأقل، على أمل أن يؤدِّي ذلك إلى زيادة الدَّوران لديها والتَّخلُّص من الألم. وخلال هذه الفترة، أُخِذَتْ إلى قسم الطوارئ أربع مرَّات، لأنَّ الألمَ أصبح لا يُطاق. ولم تَعُدْ المسكِّناتُ تسيطر على ألمها. وأظهرت الصُّوَرُ الشُّعاعيَّة والفحوصُ الأخرى علاماتِ تخلخل العظام. وقد أُعْطِيَتْ معالجةً هُرْمونيَّة لإنقاص تخلخل العظام المُفْتَرَض. وقد اختُبِرَتْ في عيادتنا من خلال اختبارات الاستجابَة العَضَلِيَّة، وقُيِّمَتْ بشكلٍ شامل بواسطة القصَّة المرضية والفحص الجسماني الطبِّي واختبارات التحسُّس للأطعمة والمواد الكيميائية والبيئيَّة. وكانت تضع خاتماً كبيراً من الألماس على البنصر في اليد اليسرى. وعندما اختُبِرَتْ للخاتم، وُجِدَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً للألماس. كما وُجِدَ من خلال الفَحْصِ الحركي أنَّ التَحسُّسَ للألماس لديها كان يؤدِّي إلى إعاقة الطَّاقَة في طرفها السُّفْلِي الأيسر. ورغمَ أنها شُفِيَتْ تماماً من شَلَل الأطفال الذي كانَ لديها عندما كانت طفلةً، أشارت قصَّتها إلى أنَّ رجلَها اليُسْرَى كانت قد أُصيبَتْ. كما أخبرتنا بأنَّها تضعُ بانتظام خاتمَ ألماس كبير ذا حجر مُفْرَد منذ زواجها.

وعند استجوابها أكثر، اكتشفنا أنَّها كانت قد تلقَّت هذين الخاتمين من الألماس من زوجها عندما تَزَوَّجا قبلَ سنة وأربعة أشهر. وبعد الزَّواج مباشرةً،

أُصـــيبَتْ بـــوعكة صحِّية لمدَّة ثلاثة أسابيع، مع عَدْوَى مثانيَّة شَديدة وأعراض شَـــبيهة بالأَنْفلْوَنزاً. وعندما تَعافت من العَدْوَى، حدثَ لديها التَشنُّجُ العَضَلي والأَلمُ في ســـاقها. هذا، ويؤثّرُ عائقُ الطاقة النَّاجم عن الأرجيَّة أو التَّحَسُّس في أضـــعف منطقةٍ من الجسم دائماً. وقد كانت ساقُها اليسرى هي أضعفَ منطقة في جـــسمها بسببِ هجمات شَلَل الأطفال Polio attacks السابقة لديها. وقدْ اختفـــى الألمُ والانـــزعاج في ساقها بعد أن عُولجَتْ من الألماس بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد.

يُعَدُّ الألماسُ أحدَ أقوى حقول الطاقة، حيث يصل إشعاعُه حتى نحو 60 قدماً (18 متـــراً)؛ فإذا كنت تتحسَّسُ من الألماس واقتربت ضمنَ حقل طاقته، يمكن أن تعاني من تفاعلٍ تَحَسُّسي.

داءُ الحَرَكَة

أنا مُبتهجَةٌ جداً لإخبارك عن إحدى مريضاتي، وهي ماري روث بيبر ماكجي Mary Ruth Piper McGee، وهي تتعلّق بالمعالجـة التي قدَّمتها لها بسبب عَجْزِها عن تحمُّل أي نوعٍ من الحركة، سواءً بسبب ركوبها في سيَّارة أو نتيجة تشغيل مكنسة شَفْط كهربائية. وقد استعملْتُ هزْازةً يدويـة كمـادة مستأرجة لهـا خـلال تقْديم المعالجـة بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد. وبَعْدَ انقضاء عشرين دقيقة على المعالجة، أعادَت الهزْازةَ إليَّ موظَّفة الاستقبال لديَّ، ودخلت في نوبةِ إغمـاء. وبعدَ القيام بالتَّدابير الإسعافية المألوفة، انتعشت بشكل كاملٍ وأصبحت قادرةً في نهاية الأمر على الذهاب إلى المنْزل. ولكن كانَ ينبغي عليها أن تسيرَ مسافة 3 كلم إلى منْزلها لأنَّها لا تستطيع أن تركبَ السيارة. وعندما وصلت المنْزل، ألغت التزامَها بعملها لمدَّة أسبوع وأوت إلى فراشها. وبعدَ غثيانٍ شديد لمدَّة 2-3 أيام، يتفاقم بمجردُ تحركُ الستائر بالنَّسيم، شُفِيَتْ وذكرَتْ لي في الأسبوع اللاحق بأنَّها سافرت في المقعد الخلفي لسيَّارة أصغر من سيارة متوسطة برحلةٍ لمسافة 200 كلم تقريباً. وقالت إنَّ هذا الشفاءَ أعطاهـا فرصـةً جديدة في الحياة، وأنَّها لم تعُدْ إلى أعراضِها السَّابقَة على مدى السنتين الأخيرتين.

لقد راقبناها عن كثب لمدَّة سَنتين. ويمكنك أن تستعملَ هذه الرسـالةَ بأيَّة طريقة تريدها لمساعدة الآخرين.

ولكن، عندما يتلقّى الدّماغُ طاقةَ الألماس كطاقة موافقة له، تُضافُ الطاقةُ منه إلى طاقــة الجـــسم، وتُعَزِّزُ جريانَها عبرَ خطوط الطّول؛ وربما تساعدُ هذه الطاقةُ المعزَّزَة على إزالة عوائق الطاقة المحتملة، ممَّا يؤدِّي إلى نتيجة جيدة عند من يرتديه. ويعـــتقد الكـــثيرُ مـــن النّاس أنّ ارتداءَ الأحجارَ الكريمَة مفيدٌ للصِّحَّة والسعادة والنَّجاح، وهذا ما قد يفسِّر احتمالَ حدوث هذه الظاهرة. ولكن، يُعَدُّ التَّوافُقُ مع الحجر ضروريٌّ بشكلٍ مطلق للحُصول على تعزيزٍ إيجابي للطاقة؛ فإذا كنت محاطاً بحقـــولٍ مناســـبة من الطاقة صادرة عن عدَّة عناصر مختلفَة في الغرفة، عندئذ تجري الطاقـــةُ الصادرة عن جميعِ المُنْتَجات عبركَ، وتشعرُ بالحيوية والسعادة؛ فسُبُلُ الطاقة تنفتح بشكلٍ واسع حتى تجري الطاقةُ الحرَّة عبرَ الجسم من دون أيِّ عائق؛ وهذا ما يحـــسِّن دورانَ الـــدم، ويمدُّ جميعَ الخلايا والنُّسُج في الجسم بالكثير من الأكسجين والعناصر المغذِّية، ممَّا يحافظ على صحتك وقوَّتك. وإذا كنت تستطيع إيجادَ أحجار ثَميـــنَة مناســـبة وتضعها يومياً، عندها ستَحسَّن صحتُك. وعندما تَكونُ بصحة جيِّدَة، ستشعر بالسعادة والنَّشاط، وستعمل بجد، وتحصد نتائجَ جيدة من عملك، ممَّـــا يجلـــب لـــك مستقبلاً جيداً. وهكذا، إذا كنتَ تضع الحجرَ الثّمين الصَّحيح والمـــتوافق معك، فستُكافَأ بالصحَّة والثروة والسعادة. والآن، أصبحت تعلم السرَّ الكائن وراءَ ارتداء الحجر الكريم.

ومـــن جهة أخرى، إذا كنت مُحاطاً بشُحْنات غير مناسبة صادرة عن الكثير مـــن الأجسام حولك، والتي تُسبِّب عوائقَ الطاقة في خطوط الطول لديك، عندها لـــن تـــستفيد من مقدار ما تخضعُ له من تمسيدٍ أو معالجات أو أدوية، بل سيزداد الانزعاجُ لديك من دون أيِّ تَفْريج.

واستناداً إلى بَعْضِ دراسات الحالة هذه، يمكنك أن تفهمَ كيف تؤثِّر الطاقاتُ الكهرطيـــسيَّة للمـــواد بمـــثل هذه القوَّة في صحَّة الإنسان (وربما الكائنات الحية الأخـــرى)، من خلال إحداث عوائق الطاقة. وقد تَحَدَّثنا عن تأثيراتها الضارَّة في الجسم، لكنَّها تستطيع ممارسةَ تأثيرات جيدة أيضاً.

وممَّـــا يـــستحقُّ الذكـــرَ هنا الحالةُ الفريدة لفتاة بعمر 24 سنة قابلت رجلاً وتـــزوَّجته بَعْدَ أسبوعين؛ وقد كانَ زوجُها يعيش حياةً سعيدة كثيراً ولديه عاداتٌ

طعامية جيدة، حيث لم يكنْ يأكل إلا الكربوهيدرات (السكَّريات) المعقَّدة والأطعمة غير المعالجة. ولكنَّ ذلك كانَ نمطاً جديداً من النظام الغذائي لديها. وبعد أسبوعين من زواجهما، أصبحت مُتَوعِّكَةً بشدَّة، وأُصيبَتْ بالتهابِ القصبات المزمن، ولم تَشْفَ الأعراضُ بالمضادَّات الحيوية، كما عانت من آلامٍ شَديدة ومستمرَّة في جسمها ومن وجعٍ في مفاصلها، وشعرت بالاكتئاب، واشتكت من الأرق الشديد. وقد أخذَها زوجُها القَلِق من طبيبٍ إلى طبيب على أمل إحراز بعض التَّفْريج لزوجته الجديدة.

وسألها أحدُ الأطبَّاء عن الأحداث التي تجعلها أفضلَ، وتلك التي تجعلها أسوأ؛ وكانَ جوابُها أنَّها لا تشعر بالانفراج من ألمها إلا عندما تكونُ ذراعُ زوجها حولها؛ أمَّا بقيَّةُ الأوقات الأخرى جميعاً، فإنَّها تشعر بالانزعاج رغم تناولها العَديد من المسكِّنات يومياً. فهزَّ الطبيبُ رأسَه، وأحالها إلى طبيبٍ نفساني لمعالجتها من عللها النَّفْسية الجسدية. وقد اتفقَ الطبيبُ النفساني مع طبيبِها السابق، ونصحَها بالذهاب في عطلة إلى هاواي. واعتقدَ الطبيبُ أنَّها تبحث عن مزيدٍ من الاهتمام من زوجها. ووافقَ الزوجان على قضاء عطلةٍ في هاواي وتاهيتي لبضعَة أسابيع، لكنَّ حالتَها بقيت كما هي.

لقد اكتشفنا أنَّها كانت تعاني من تحسُّسٍ شَديد تجاه مركبات الفيتامين B، وهو موجودٌ في جميع الأطعمة الصحِّية وغيرِ المعالَجَة. وعندما شرعت بتناول مُنْتَجات القمح الكامل واعتماد نظامٍ غذائي غني بالألياف، بدأَ جسمُها ببناء السُّموم التي أدَّت إلى جميع مشاكلها الجسدية والنفسيَّة. ولم يتوقَّعْ أحدٌ أنَّ الحالاتِ التحسُّسيةَ لديها كانت سببَ مشاكلها. ولم تكنْ مُتَحَسِّسةً تجاه زوجها، كما لم يكنْ هو مُتَحَسِّساً تجاهها. وعندما جلست بجانبه، عَزَّزَتْ طاقتُه القويَّة دوران الطاقة لديها وحسَّنته، تماماً مثل وضع حجر ثمين موافق، ممَّا ساعدها على فتحِ العوائق لديها مؤقَّتاً. وعندما أصبحت الطاقةُ تجري بحريةٍ عبرَ خُطوط الطاقة لديها، زالت الأوجاعُ والآلام وشعرت بالسعادة. وقد كانت محقَّةً في القول بأنَّها تشعرُ بحالة أفضل وهي بين ذراعَيْ زوجها. ولكنَّ اختصاصيَّ علم النفس أو الطَّبيب النفساني العادي لم يفهما هذه المشكلةَ الصحية الغريبة عند المرأة. وقد أخذَتْ المرأةُ

إلى ممارس للمعالجة بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد للتَّعرُّف إلى مشكلتها الــصحية. وبعدَ عَدد من المعالجات بهذه الطَّرائق، تَخلَّصَت المرأةُ من ألمها المستمرِّ، وهي تعيشُ الآنَ حياةً سعيدة وصحِّية مع زوجها وأولادها الأصحَّاء.

الفَصْلُ التّاسِع

اكتِشافُ طَرائِق إزالَة التحسُّس بحسَب نامبودريباد

تحـــصلُ الحالاتُ التحَسُّسية بنسبة أكبر بكَثير ممَّا تتوقَّع؛ فإذا زرت أيَّةَ عيادة مـــتعدِّدَة الاختــصاصات، ســـتجد عَدَداً كبيراً من مرضى التحسُّس يملأون غرفةَ الانتظار بشكل مُقْلق. وتُشيرُ التَّقاريرُ إلى أنَّ حالات التحَسُّس تزدادُ شيئاً فشيئاً في كلِّ سنة. وهناك أسبابٌ عَديدة لذلك؛ فالنَّاسُ يُصابون بالأعراض التحَسُّسية أكثر فأكثـــر مـــن ذي قبل بسبب زيادة التَّلوُّث في مدننا الكبيرة، حيث تَتَكاثَرُ بعضُ الأغـــبرة الصناعيَّة والمواد الكيميائية والأبخرة والملوِّثات البيئية وغُبار الطَّلْع... إلخ. ونحن نعيش في عصر التكنولوجيا والكيمياء، حيث يَتَنافسُ الباحثون والعُلَماء على الحُصول على أفضل المُنْتجات للأسواق بسرعة، ممَّا يُؤَدِّي إلى إيجاد مُنْتَجات جديدة يومياً. وقد أدَّى الاكتشافُ المستمرُّ للمُرَكَّبات الكيميائيَّة المختلفة التي تُسْتَعْمَلُ في تَصْنيع الثياب والأقمشة إلى ظهور مُسْتَأْرِجات جَديدة، وسرعان ما أُصيبَ الكثيرُ من الناس بالتحَسُّس تجاه هذه المركَّبات. وقد أصبحَ الأطبَّاءُ أكثر إدراكاً للتحسُّس، كما زادَ التَّعرُّفُ إلى الحالات التحَسُّسية وتَشْخيصها.

مـــن المهمِّ معرفةُ أنَّ الحالات التحَسُّسيةَ، مثلها مثل النَّاس، لا توجد في الخلاء، وإنمـــا تَكـــونُ جُزْءاً من ترابط معقَّد بين المُسْتَأْرِج (مُولِّد التحسُّس) والجهاز العصبي المركـــزي. ويَـــتَحكَّمُ هذا الجهازُ بالوَظيفَة الصَّحيحة للأعضاء والأجهزة المختلفَة في الجـــسم (الجهـــاز الهضمي وجهاز الدَّوران والجهاز الهيكلي والبولي التناسلي والجلد والجهـــاز اللِّمْفـــي). ويَكونُ كلٌّ من هذه الأجهزة المعقَّدَة قادراً، تحت توجيه الجهاز العـــصبي المركـــزي، على تجاهُل منبِّه معيَّن أو التَّفاعُل معه. وهذا ما يحصل مع جميع الأجهزة الأخرى بشكلٍ خاص، ممَّا يُؤَدِّي إلى تَعطُّل كبير في الآلة البشرية، أو بشكل منفصل ممَّا يُؤَدِّي إلى ضَعف أو قُصور أيِّ جُزْء مُفْرَد في الجهاز الكلِّي أو جميع أجزائه.

الحالاتُ التحَسُّسية الكيميائيَّة المتعدِّدَة!

حَضرت شابَّةٌ بعمر 27 سنة بأعراض شَديدة لحالاتِ تحسُّسٍ كيميائي متعدِّدة أدَّت إلى أعراض الدوخة وتَشوُّش الذِّهن وانعدام التوجُّه (عدم الاهتداء) والتشنُّج العضلي والضعف العام وانغلاق العينين بسبب تَورُّمهما وإغلاق البُلعوم مع نوبات فَقْد الوعي؛ كما كانت تُصابُ بالغشي غالباً عند التعرُّض للروائح الكيميائية، وكانت في خطرٍ من الارتجاج نتيجة ارتطام رأسها خلال هذه الأعراض الفُجائية لفَقْد الوعي. ولم تكنْ هذه الروائحُ التي حرَضت ذلك مؤذيةً بشكل خاص، بل كانت تُصابُ بالغشي في مخزن المواد الطعامية الصحية المحلِّي بمجرَّد الاقتراب من مكان تخزين المواد ومستحضرات الشامبو. وقد عانت من هذه الأعراض لمدَّة سنة تقريباً، وذكرت بأنَّه: "منذ بَدْء الحالات التحَسُّسية الكيميائية المتعدِّدَة أصبحت متحسِّسةً أكثر شيئاً فشيئاً لعددٍ متزايد من المواد الكيميائية، وغَدَتْ مُلازِمةً للمنْزِل تقريباً، وتجد صعوبةً كبيرة في مغادرته من دون تفاقم الأعراض". كما كانت عاجزةً عن استئناف عملها بسبب ذلك. لقد عُولِجَتْ هذه المريضة من الحالات التحَسُّسية الأساسية والكثير من الأرجيَّات الطعامية الأخرى. كما عولجت من الطُّفَيْليات والمواد الكيميائية والفيروسات ومُبيدات الهَوَام Pesticides (الجُرذان وما إلى ذلك) والهُرمونات والعُطور والزئبق والبلاستيك والفورمالدهيد والعفن وعَفَن أوراق الشجر ورائحة العفن. وكانَ لا بدَّ من أن تُعالَجَ من عددٍ من الروائح: العُطور وملطِّفات الهواء والمبيِّضات ومُلَيِّنات الأقمشة والأمونيا ومُنْتجات تَنْظيف المنْزِل. وعولجت أيضاً من البروبان وعَوادم السيَّارات والسجاد والدِّهان والغازولين. وقد عملنا على أجزاء الجسم أيضاً: الرئة والغدَّتين الكُظريتين والكبد والمرارة والصَّفْراء والعضلات. ولم تُنْهِ معالجاتِها أحياناً في المحاولة الأولى، فكانت تنتظر عادةً إلى وقتٍ لاحق. لقد أظهرت هذه المريضةُ تقدُّماً ملحوظاً، فتوقَّفَ الغشيُ لديها، وأصبحت قادرةً على الخروج إلى العالم من جديد، وعلى القيام بعدَّة رحلات طويلة في الطائرات. وفي المرحلة التي خرجت فيها خارجَ الولاية، كانت أقوى بكثيرٍ، وقادرةً على القيام بمهامها بشكلٍ طبيعي من جديد. وأنا أعلم أنَّه لم يكنْ بمقدورها أن تنجزَ هذا التحسُّنَ لولا طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

لا يَزالُ السَّببُ الدَّقيق الذي يجعل الجهازَ العصبي المركزي يختار أن يتفاعلَ أو يَتجاهَل مُنَبِّهاً معيَّناً غيرَ معروف إلى حدٍّ بعيد؛ فهناك مناطقُ كبيرةٌ من الدِّماغ تخضع على الدَّوام للاستقصاء بهدف التعرُّف إلى وظائفها المتعدِّدَة. ويعدُّ الربوُ أحدَ

الــتَّفاعلات الــتي خضعت لملاحظات موسَّعَة؛ فالمرضى الذين يُعانون من الرَّبو لا يشتكونَ من نوباتٍ عندما يكونون بحالَة خوف. وفي مثلِ هذه الظُّروف، يُعتقدُ أنَّ الجسمَ يَتحضَّر للدِّفاع أو الهرب (تَفاعُلُ الكرّ أو الفرّ Fight or flight reaction). وتَنُصُّ النَّظريَّةُ على أنّه، في هذه الحالة الكيميائيَّة المُفْرِطَة Hyper-chemical state، يجــري تَجاهُلُ المُستَأرِجات تماماً، وما طَرأ من تَعْديل يُشْبِه رَميَ مفتاحٍ ما فجأةً. ولقــد اســتخدمتُ هــذه الفكــرةَ عندما طَوَّرْتُ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريــباد كمعالجة لإزالة الحالات التحَسُّسية بشكلٍ دائم؛ ففي كلِّ مرَّة يُختَبَر فــيها المــريضُ تجاه مُستَأرِجٍ ما، يَتبدَّلُ الجهازُ العصبيُّ المركزي نحو وجود الخطر القــادم. وعندما يُعالَجُ المريضُ من المُستَأرِج بعد ذلك، تظهر حالةٌ كيميائية مُفرِطَة مقــصودة أو تفاعل دفاع أو هرب (الكرّ أو الفرّ) مؤقّت في الجسم، ممَّا يجبره على إنــتاج المواد الكيميائية العصبيَّة الملائمة للتَّغلُّب على الخطر القادم: وجود المُستَأرِج المعروف. وبالنَّقْر على الجُذُور العصبيَّة النَّوْعية، نُوقظ المسلكَ العَصبي بأكمله، من منــشئه في الدِّماغ حتَّى النِّهاية العصبيَّة في مكانٍ ما في المحيط حولَ الظَّرْف الخَطِر. وهــذا مــا يُعْلِــم العصبَ بالتَّعْديل الذي يجريه الجسمُ من خلال إِطْلاق تِرْياقات كيميائــية عَــصبية Neuro-chemical-antidotes ملائمــة (الإندورفيــنات Endorphins، الإنكيفالينات Enkephalins... إلخ) لتَعْديل الخطر. وخلال الحالة الكيميائية المُفْرِطَة، يجري تجاهلُ المُستَأرِج تماماً من جَديد. وفي وقتٍ لاحق، عندما يــصبحُ ذلك المُستَأرِجُ الخاص على تماس مع الجسم، يذهب الجسمُ بشكلٍ تلقائي نحوَ حالة كيميائية مفرطة بتَحْرير المادَّة الكيميائية الخاصَّة، ولا يعود يتفاعلُ بشكلٍ ضار تجاهَ المُستَأرِج. ويمكن أن يحرِّضَ المُستَأرِجُ نفسُه تفاعلات أرجيةً فردية مختلفة عــند الــنَّاس، حسب عَدَد مسالك الطاقة المتأثِّرة بغزو المُستَأرِج. ويمكن مقارنةُ التَّفاعلات المختلفة عند ثمانية أشخاص تجاه مُستَأرِجٍ شائع، مثل الشوكولاته؛ ففي كــلِّ حالــة، لم يكشفْ اختبارُ الخدش المعياري Standard scratch test وتحليلُ مصل الدَّم أنَّ الشوكولاته تمثِّل مُستَأرِجاً عندَ هذا المريض.

الحالة الأولى: أظهرَ المريضُ فرطَ استجابةٍ وأرقاً عند تناول الشوكولاته (عائق في خُطوط الطاقة الخاصَّة بالقلب والكبد).

الحالـــة الثانية: كانَ العَرَضُ لدى المريض هو الضَّائِقَة الربويَّة الحادَّة (عائق في خطِّ الطول الرئوي).

الحالة الثالثة: أدَّت الشُّوكولاته إلى إصابةِ المريض بصداعٍ جبهي وعائي وصلَ حدَّ الشَّقيقة (عائق في خطِّ الطول المعدي).

الحالـــة الـــرابعة: عانَى المريضُ من تعبٍ شَديد، ولم يكنْ قادراً على البقاء مستيقظاً (عائق في خَطَّيْ الطول الطحالي والقلبي).

الحالـــة الخامسة: في كلِّ مرَّة كانت المريضةُ تأكل فيها الشوكولاته، تُصابُ بانفعالٍ شديد وباكتئاب غالباً (خُطوط الطول الكبدية والرئوية والقلبية).

الحالـــة الـــسَّادسة: عاني المريضُ من عسر هضم شَديد وتطبُّل وتَجَشُّؤ وألمٍ عضلي (خطوط الطول في الكبد والطحال والأمعاء الدقيقة).

الحالـــة الـــسَّابِعَة: اشتكى المريضُ من ألمٍ شديد في مفاصل الأطراف شَبيهٍ بالتهاب المفاصل (عائق في خطِّ الطول الكلوي).

الحالـــة الثامـــنة: اشـــتكى المريضُ من إسهالٍ شَديد بعدَ دقائق من تناول الشوكولاته (عائق في خطِّ طول الأمعاء الغليظة).

ورغمَ تضارب نَتائج الاختبارات الطِّبية، عَرفَ معظمُ هؤلاء المرضى بالغريزَة والخبرة أنَّه ينبغي عليهم ألاَّ يتناولوا الشوكولاته؛ ولم يكنْ تفاعلُ الجسم نحو التَّماس مـــع المُـــسْتَأْرِج متماثلاً عندَ كلِّ مريض، وإنَّما كانت استجابةُ جسمِ كلِّ مريض "كَنَزْوة منحرِفَة" للجهازِ العصبي المركزي.

بـــدا أنَّ تعبيرَ "التَّفاعُل التحَسُّسي" تمركز في عضوٍ أو أكثر من الأعضاء التي تـــبدَّلت بوجـــود المادة المتوضِّعَة في الجسم أو قريباً منه. وتَتَّفقُ هذه الملاحظةُ مع الطِّبِّ الشرقي التَّقْليدي؛ فمعالجةُ معظم الأمراض ينبغي أن تبدأَ بإجراء تَعْديلات في الجهـــاز العصبي المركزي، وهو مركزُ التَّوازُن بين جميع وظائف الجسم؛ فالعناصرُ المـــتَّهمَة التي تدخلُ الجسمَ تحرِّض حالاتٍ من عدم التَّوازُن، وهذا ما يؤثِّر سلباً في جَوْهَـــر الجـــسم أو التشي Chi، ممَّا يُظْهِر المشكلةَ أكثر في أَمْراض مختلف النُّسُج والأعضاء أو الزَّانك فو Zang Fu.

بَعْـــدَ ذلك، قد تظهر الأمراضُ بوضوح على هيئة ضعفٍ حركي بادئَ ذي

بـــدء، ويُلاحَظُ ذلك من خلال طرائق اختبارات الاستجابَة العضليَّة المعيارية، ومن هنا جاءَ مصطلحُ علم الحركة التَّطْبيقي Applied kinesiology. وفي الواقع، يُبْدي كلُّ شخصٍ مُتَحَسِّس للشوكولاته ضعفاً عندما يخضعُ لاختبار الاستجابَة العصبية. وتُعَدُّ هذه الحقيقةُ هي المقولة الرئيسيَّة في أُسس طراز المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. ويجعل الضَّعْفُ الحركي أو الضَّعْف العضلي التَّشْخيصَ ممكناً؛ فالـــضَّعْفُ العـــضلي هو الطَّريقةُ التي يتَّبعها الجسمُ لإرشاد المريض والطَّبيب نحوَ الـــتَّفاعُلات الـــسَّلْبية المحـــتملة أو الكامنة تجاه المُسْتأْرِجات. ونظراً لتوفُّر وسيلة تشخيصية بسيطة وفعَّالة الآن، فقد أصبحت مادةً بَسيطة نسبياً للإجراءات الكَشْفيَّة الجيِّدَة بهدف التَّعرُّف إلى جميع المواد التي قد تَكون مسؤولةً عن الأعراض المرضيَّة.

عـــندما أُدْخِلَ الطبُّ الشرقي إلى العالم الغربي قبلَ نحو ثلاثة عقود، استغربت الكـــثيرُ من العُقول الطبِّية الغربية من أنَّ العديدَ من الأمراض التي تُدْعَى بالأمراض الجسدية النَّفْسية Psychosomatic illnesses قد استجابت جيِّداً للمعالجة بالوخز الإبري. كما استغربت أكثرَ عندما بدأت بفكِّ رُموز الجهاز العصبي المركزي، أي كـــيف يتحكَّم بالوظائف الكلية للجسم ووظائف الأعضاء كل على حدَة. كما عرفَ هؤلاء أنَّه من خلال تَنْبيه جذع الجهاز العصبي المركزي (وفروعه أو خُطوط طوله التي تشكِّل ارتباطاً معقَّداً بين الدماغ وأجزاء الجسم المختلفة)، يمكن الحصولُ علـــى تفـــريجٍ مؤقَّت للألم. ومع أنَّهم لم يفهموا السَّببَ، لكنَّهم تقدَّموا نحوَ إيجاد طرائق لشفاء مرضاهم.

وحتَّـــى تَكـــونَ طـــرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد فعَّالةً، ليسَ من الضَّروري اتِّباعُ النَّظرية الصينية في كلِّ خطوةٍ من خطوات الطريقة؛ فنحن نستطيعُ تبنِّي أفضل ما يمكن أن يقدِّمَه الطبُّ الصيني، مع إشراكه مع أفضل ما يقدِّمه الطبُّ الغـــربي؛ فـــبالجمعِ بين مَصْدَرَيْ المعرفة، مثل تَشْبيك اليدين مع بعضهما البعض، يمكنـــنا أن نحـــلَّ المشاكلَ بشكلٍ أفضل. ويساعد هذان الأسلوبان الطبيان بشكلٍ نوعي على تَوْطيد أفضل لحاجتنا إلى فَهْم أنفسنا ووظائف أدمغتنا. ونحن نستطيعُ في رأيي أن نساعدَ أنفسَنا، وأن نحلَّ الكثيرَ من المشاكل الصحِّية الغامضة والمُسْتَعْصِيَة من خلال تعلُّم تقوية دماغنا وأجهزتنا العصبيَّة.

ومــثلما ناقــشنا سابقاً، تَتصفُ جميعُ المواد الحيَّة وغير الحيَّة، وحتَّى الأرض نفـــسها، بوجـــود طاقـــة مغناطيسيَّة من حولها. وتنجذبُ جميعُ المواد على سطح الأرض أيـــضاً إلى بَعْضها البعض بسبب القوى المغناطيسيَّة لكلِّ مادة. ونحن جميعاً نِـــتاجُ الوُجود نفسه، ومُرْتَبِطون ببعضنا البَعْض؛ وهذا ما قد يَكون هو حال العالم عـــندما بدأ. ولكن، وبمرور السِّنين، ونتيجةً للطفرة الوراثية Genetic mutation، تَغيَّـــرَتْ جيناتُ Genes جميع الأشياء الحيَّة قليلاً، أو تبدَّلت عن خَلْقها الأصلي. هذا، ويُؤدِّي التَّنسُّخ عادةً إلى خَلْق هذه الفُروق - فبعضُها يكونُ مَلْحوظاً وبعضُها لا يكون - من جيلٍ إلى جيل في أيِّ شَكْلٍ معروف من الحياة.

عندما يَتضاعَفُ البشر ويَتكاثرون، تَتبدَّلُ الجيناتُ حسب ظُروف التَّضاعُف؛ وهذا ما قد يجعل بعضَ الأطفال يَبْدون مثلَ آبائهم، بينما يَبْدو آخرون شَبيهين بهم كـــثيراً. وإذا ما حصلَ عائقٌ في بعض قنوات الطَّاقة خلال مرحلة التَّضاعُف أو في أثناء انتقال الرِّسالة الوراثية Genetic message، فإنَّ الجينَ المتكوِّنَ سيحمل جميعَ الرَّسائل، عدا تلك الخاصَّة بالمنطقة المسدودة. وعندما يَتكرَّرُ هذا التَّضاعفُ الجزئي مرةً بعدَ مرَّة، يمكن أن تخسرَ الجيناتُ المنقولة القدرةَ على تَمْييز بعض العناصر التي سَـــبَّبَتْ الانـــسدادَ أو الإعاقَة خلال مرحلة التَّضاعُف. وبكلمة أخرى، لا يعودُ الدِّماغُ قادراً على تَمْييز بعض الطَّاقات من حَوْله، فيَنْفُر ممَّا لا يستطيع تمييزَه.

ويمكن اِسْتناداً إلى هذا الافتراض تَشْكيلُ فرضيَّة أخرى؛ فالحالاتُ التحَسُّسية هـــي لا شيءَ سوى إشارات تَرِدُ منحرفةً إلى الجهاز العصبي المركزي؛ ولا يَكون لنِتَاجِ هذه الإشارات التي تُحدِثُ تَنافُراً بين الجهاز العصبي المركزي والمواد الأخرى ســـوى القلـــيل ممَّا يمكن فعلُه مع الخواص السامَّة أو غير السامَّة للمواد. وبدلاً من ذلك، تَكونُ هي نتيجة الطَّريقة التي يتلقَّى بها الجهازُ العصبي المركزي المادَّةَ، ويقرِّر كيفـــيَّةَ التعامُل معها كحقلٍ موافق أو غير موافق؛ وهي سامَّةٌ أو غير سامة حسب الطـــريقة التي يستقبلها بها الدِّماغ؛ فإذا استقبلَها كمادَّة سامَّة، تؤدِّي إلى عوائق في قنوات الطاقة؛ أمَّا إذا استقبلها كمادة غير سامَّة، فإنها تساعدُ على جريان الطاقة في القـــنوات، ممَّـــا يفـــيد في إزالة أيِّ عائق موجود. وتعتمد درجةُ التَّنْظيف أو إزالة العوائق على قوَّة الحقل الموافِق الذي تُبْديه المادَّة.

وهـــذا ما يدفعنا نحوَ مفهوم يُعَدُّ ثُورياً بالنسبة إلى مُعْظَمِ النَّاس؛ فالتَّفاعلاتُ التحَسُّسية هي نتيجةُ رسائل يتلقَّاها الجهازُ العصبي المركزي ويتعامل معها، وليست نتيجةَ الخصائص المتأصِّلَة للمواد التي نَكون على تماسٍ معها.

ويكـــونُ علـــى كلِّ مريض، بل - في الواقِع - على مهنَة الشفاء برمَّتها، أن يكـــشفَ الطريقةَ التي ستُغَيِّر الإشاراتِ من "خطرة" إلى "غير ضارَّة". وفي الواقع، وضـــعَتْ كلُّ فلسفة طبِّية مفهومَها العلاجي الخاص، ولكلٍّ منها أتْباعُها الخاصة. ويـــتعلَّقُ الملتزمون بالفلسفات المختلفة بالنماذج والإجراءات العلاجيَّة الخاصَّة بها، لـــذلك يُوَجِّهـــون المرضى بقوَّة لبلوغ مستويات الشِّفاء الممكنة من خلالها مهما كانت.

ولكـــن لا يأتي الانفراجُ والارتياحُ الحقيقيان إلاَّ عندما يجري تجنُّبُ المُستَأرِج بالكامـــل، وهذا ما قد يَكون مستحيلاً. ومعَ ذلك، ومثلما هي الحالةُ غالباً، تَأْتي أرجـــيَّاتٌ (حالات تحسُّسية) جَديدة مكانَ تلك التي أمكنَ تجنُّبها بنجاح، ممَّا يترك المـــريضَ في الحالـــة المُـــزْرية نفسها، أو حتَّى أسوأ من ذي قبل. ولذلك، لا يزالُ الـــسُّؤالُ المتبقِّـــي هو: هل هناك شفاءٌ دائم للأرجيَّات؟ وهل يمكن إعادةُ بَرْمَجَة الجِهاز العصبي المركزي الذي تَكيَّفَ مع الاستجابة بشكل ثَوْري تجاه الجسم لفترةٍ طـــويلة، ربَّما لألف عام، وإخْضاعه؟ وهل يمكن تدريبُ الجهاز العصبي المركزي علـــى إرســـال إشاراتٍ إيجابية تستطيع جذبَ أيَّ شيء من حوله بطريقة مفيدة للجـــسم، بَدَلاً من الإصابة بهذه الحُقول من القوَّة والإضرار بتوازُن الجسم؟ وهل يمكـــن أن تساعدَنا أجهزتُنا العصبية الخاصَّة على التَّخلُّص من تَأْثيرات الأرجيَّات الـــضارَّة؟ وهل يمكن بلوغُ شفاء دائم من الأرجيَّات؟ وأخيراً، إنَّ الجوابَ عن هذه الأسئلة هو "نعم" بالتَّأْكيد.

يمـــتلكُ الجهازُ العَصَبي المركزي القُدْرَةَ على تجاهُل أو رَفْض حقل قوَّة مادة ما، وإحـــداث شكل كبير من المشاكل الجسدية والفيزيولوجية والنفسية في الجسم نتيجةً لطبيعتها المتنافرة. كما يتَّصفُ الجهازُ العصبي نفسُه بالقُدْرَة على تقبُّل أو تحسين القوَّة الأخـــرى من حولنا، وجعْلنا نشعرُ بالراحة والعافية. هذا، ولقد اكتسبَ الدِّماغُ قُدْرَةَ الجذب منذ البداية، قبل أن يَخسرَ قدرتَه (على الجذب) بسبب الطَّفرات الخلويَّة؛ وهذا

يعـــني أنَّ الـــدماغَ كان مُدْرِكاً لقدرة الجذب، وقد نسيَها الآن. وأنتَ بحاجة إلى أن يـــستعيدَ الجـــسمُ إمكانيةَ العَوْدَة إلى وظيفته الأصلية، بحيث تستطيعُ أن تجعلَ الجهازَ العصبي يتقبَّل وجودَ عناصر مرفوضة أخرى من دون إحداث عوائق أو مظاهر انزعاج في الجـــسم، وهذا ما يمكن إنجازُه. فالمعالجةُ تؤدِّي إلى نتيجة دائمة، وسوف يتخلَّصُ المرضى من الحالات التحَسُّسية في نهاية المطاف عندما تُعالَج.

لقد رأيتَ في الفُصُول السابقَة أنَّ المُستَأْرِجَ أو الشُّحْنات الضارَّة للمادَّة يمكن إظهارُهـــا بوضـــوحٍ بـــشكلِ ضَعْفٍ حركي يَتبدَّى من خلال طرائق اختبارات الاستجابة العضلية المعياريَّة المشتقَّة من علم الحركة التَّطْبيقي؛ وستصبح هذه الحقيقةُ بعدَ ذلك هي المقولة الأساسيَّة في قواعد طراز المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. ويجعلُ الضَّعْفُ الحركي أو العضلي التَّشْخيصُ ممكناً.

يُنَـــبِّهُ الوخـــزُ الإبري الجهازَ العصبي المركزي، ويؤمِّن تَفْريجاً مؤقَّتاً من الألم، ويـــشجِّع الـــشفاء. وقـــد كُتِبَتْ حديثاً الكثيرُ من المقالات حولَ الأرجيَّات في المنشورات الخاصَّة بكتَّاب في الطبِّ الشُّموليِّ Holistic والغربي على السَّواء. وفي كـــلِّ حالة، هناك رسالةٌ من الأمل مع المنهجيَّات العلاجية التي تشتملُ على نظام غذائـــي صارم أو بَعْض الأساليب السُّلوكية الدَّقيقة الأخرى. كما يوجدُ في كلِّ حالـــة أشـــكالٌ من التَّحْذير للمريض حولَ احتمال النُّكْس إذا لم يلتَزِمْ بجرعات الـــصِّيانَة Maintenance doses، أو لم تُحـْــذَفْ بعـــضُ الأطعمة تماماً من النِّظام الغذائـــي. ولكن لا يوجدُ في أيِّ نظامٍ علاجي أملٌ بشفاء تام غير عَكوس. وهذه الاحتـــياطاتُ جديرةٌ بالاتِّباع بحذر، لأنَّه حتَّى نُحْرِزَ انفراجاً دائماً من التَّفاعُلات التحَسُّسية، لا بدَّ من إعادة بَرْمَجَة الجهاز العصبي المركزي تجاه المُستَأْرِجات بطريقة مختلفة قبلَ المعالجة. والسُّؤال هو: هل هذا مُمْكن؟ هل تُقَدِّمُ طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد الحلَّ؟ الجوابُ نعم بلا شك.

اكتشافُ طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد

لقـــد اكتُشفَتْ الإجابةُ عن هذا السُّؤال نتيجة حادث وقعَ يومَ الجمعة الثالث والعشرين من نوفمبر/تشرين الثاني 1983 حوالى السَّاعة الثانية بعد منتصف الليل؛

فقـــد كُـــنْتُ أعالَجُ بطريقةِ الوَخْز الإبري لتَفْريج تفاعل تَحَسُّسي شَديد تجاه الجَزَر النِّيئ. وفي أثناءِ المعالجة، شعرتُ بالنَّوْمِ والجزرُ لا يزالُ على جسمي. وبعدَ المعالجة بالوخز الإبري (وفترةٍ من الرَّاحة خلال فترة الوخز)، استيقظتُ وأحسستُ بشعورٍ مُمَيَّز. فلم أشعرْ بالرَّاحة بعدَ المعالجات الأخرى المماثلة بالوخز الإبري في الماضي. فلقد شعرتُ بأنّي أستلقي على بَعْض الجزر، وكانت إحدى القطع لا تزالُ في يدي أيـــضاً؛ وعـــرفت أنَّ بعضَ الإبر كانَ من المُفْتَرَض أن تساعدَ على جريان الطاقة الكهربائية وحُصول التَّوازُن في الجسم؛ فإذا لم يكنْ هناك أيُّ عائقٍ في الطاقة، فمن المُفْتَرَض أن يزولَ بعمليَّة التوازن خلال المعالجة، وأن يعودَ الجسمُ إلى حالة التَّوازُن، فقد درستُ هذا المفهومَ في المدرسة.

طلبتُ من زَوْجي، الذي كان يساعدني في عمليَّة المعالجة، أن يختبرَني بالنِّسْبة إلى الجَـــزَر مـــن جديد. ولقد تفاعلَ حقلُ طاقة الجزر مع حقل الطَّاقة الخاص بي، وتَقَبَّلَ دماغي هذا السمَّ المميت كعنصر غيرِ ضار، فلمْ يَعُدْ حقلا الطَّاقة مُتَنافرَيْن، وكـــانَ هـــذا **اكتـــشافاً جديداً** مَهولاً. وأثبتت الاختباراتُ اللاحقة على الجَزَر باختبارات الاستجابة العضلية أنَّ شيئاً ما كان قد حصل. وكَرَّرنا الاختباراتِ كلَّ ســـاعة بقـــيَّةَ ذلـــك اليوم. وتابعتُ أكلَ الجزر في اليوم التالي من دون أيٍّ تفاعلٍ تَحَسُّسي، وهذا ما أَثْبَتَ النَّتيجة. لقد تعلَّمَ جهازي العصبي المركزي استجابةً مختلفة للمنـــبِّه (للحافز)، ولم أَعُدْ أتفاعل معه. وبطريقة ما غامضة، أعادَتْ المعالجةُ برمجةَ دماغـــي. وما تبعَ ذلك كانَ سلسلةً من التَّجاربِ بمعالجة الحالات التحَسُّسية لديَّ ولدى عائلتي. هذا، ولقد شُفيَتْ هذه الحالاتُ في غضونِ سنة؛ وامتدَّتْ الطريقةُ في نهاية المطاف إلى ممارستي؛ وفي كلِّ حالة، كانت الأرجيَّاتُ "تَشْفَى" ولا تعود أبداً. وبعـــد معالجة آلاف المرضى ضدَّ ضروبٍ واسعة من المُستَأْرجات، لم يَعُدْ الإجراءُ تَجْـــريبياً أو ذا قيمة مُشْتَبَهَة؛ فهو طريقةٌ علاجية مُثْبَتَة تشكِّل المقولةَ الأساسية في مَنْهَجيَّات طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد.

يُـــؤَدِّي الـــتماسُ الجسدي Physical contact مع مُستَأْرِجٍ ما خلال المعالجة وبَعْدها (تلك المعالجة التي تتألَّف من تَنْبيه (تحفيز) بعض النقاط النَّوْعية على خطوطِ طول الوخز الإبري، مما يُنَبِّه الجهازَ العصبي المركزي) إلى إنتاج الوَسائط المناعية أو

التـــرياقات الضَّرورية لتَعْديل التَّفاعُل الضار النَّاجم عن المُسْتَأْرِج المَوْضوع في اليد، وهذا ما يُسَبِّب استجابةً جديدة تماماً ودائمة وغير عَكوسَة للمُسْتَأْرِج. ومن المُمْكِن من خلال تَنْبيه النقاط الملائمة في خُطوط طول الوخز الإبري، والتي تكون متوافقةً مباشرة مع الدِّماغ، إعادةُ برمجة الدِّماغ.

يُثْــبِتُ نجــاحُ طــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أنَّ جُزْءاً هاماً من الأمْــراض التي نلاحظها تنجمُ عن الحالاتِ التحَسُّسية؛ ويشتملُ ذلك على تجربةِ رَجُـــل عمره 65 سنة عانَى من سُعالٍ جاف خلال اليوم، ولكن ليسَ عندما ذهبَ إلى الـــسَّرير لــيلاً. ولقد وُجِدَ أنَّه كانَ مُتَحَسِّساً لقطرات السُّعال (الدوائيَّة) التي اســتعمَلها في المضغ خلال النَّهار. كما يَتضمَّن ذلك رَضيعاً في اليومِ الخامس من عمــره مُصاب باضطرابٍ في النَّظْم القلبي (ضربات قلبيَّة سريعة وغير منتظمة من دون أيَّـــة مشكلةٍ قلبية جَسدية) حصلَ بعد الإطعام، واكْتُشِف أنَّه كانَ مُتَحَسِّساً لحليب أمِّه.

بالنِّسْبَة إلى الأشخاص، مثل لاعب البِيْسبول الصَّغير البالِغ من العمر 11 سنة، والذي أكلَ عَرَضاً كَعْكَة كوكي مَصْنوعة من الفول السُّوداني، وماتَ في غضون دقائـــق من الإصابة بصَدْمة تحَسُّسية، برزَ هذا الاختراقُ في هذه الطَّريقة العلاجيَّة مُتَأخِّــراً جــداً. ولكن بالنِّسْبَة إلى الكثيرين من الآخرين، يَكون المآلُ Prognosis ساطعاً. وفي الوَقْت نَفْسه، استُخْدِمَ الإجراءُ العلاجي في مساعدة لاعب آخر تَفاعَلَ بالطَّــريقَة نَفْسها تقريباً تجاه حُبوب الأرُز؛ فالاختبارات أكَّدَتْ أنَّ والِدَيْه ليسا في قلقٍ من لقاءٍ عارض لوَلَدهما مع وجبة مميتة غنيَّة بالأرز بعدَ لعبة البِيْسبول. ولكن ما هو المآلُ الخَاص بالفتاة الصَّغيرة التي كانت ضحيةً لتسمُّمٍ تحَسُّسي عارض ومشابه نتــيجة الفول السُّوداني، أدَّى إلى سكتة وغَيْبوبة وشلل لمدَّة ثلاثة شهور؟ وإذا لم تَكُــنْ قــد أُعْطِــيَتْ سلسلةً طويلة منَ المعالجات بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للنَّمط النَّوْعي من زبدة الفول السُّوداني المَوْجودَة في الفَطيرة التي أكلتَها في مَنْزِل صديقتها، فهل ستُمْضي يومَها بحالة من السَّعادَة والنشاط؟ ربَّما لا.

نعــم، لقــد كــانَ المآلُ ساطعاً؛ فالأدلَّةُ توحي بجدلٍ أو حُجَّة مُقْنعَة يمكن تأسيـــسُها، وتَــنصُّ على أنَّ عدداً هاماً من المرضى المصابين بأرجيَّات كاملة غير

مشخَّصَة يمكن معالجتُهم بالاحتياطات الطبية الغربية التَّقْليدية للحصولِ على انفراجٍ مـؤقَّت، بيـنما يحصلون على الشِّفَاء بالممارساتِ الصحية الشُّمولية. هذا، ولقد أصبحَ التَّخلُّصُ من الأرجيَّات حقيقةً عندَ الكثير منَ المرضى الذين كانوا يحضرون سـابقاً بطيفٍ واسع من الأعراض بَدْءاً من الاعتماد على الأدوية والسَّكْتة وانتهاءً بالإكزيمة والربو.

إنَّه عصرُ الحلول الفَوْرية لكلِّ شيء، والطبُّ ليسَ استثناءً. إنَّنا نأملُ أن نكونَ مـتعافين، بل متعافين الآن! ونحنُ نعاني بطرقٍ عديدة من متلازمة تقول "أنا لستُ مهـتمّاً كـثيراً بما يُكلِّفني الدَّواء من مال ما دامَ أنَّه سيجعلني أشعرُ بالعافية خلال دقيقـتين"؛ وعنْدَئذ، سنشعر بالخَيْبَة عندما يَكونُ علينا أن ننتظرَ شُهوراً وسنواتٍ أحياناً للحُصول علىَ الانفراج، أو لا نحصل على أيِّ انفراجٍ في الكثير من الحالات. ولا عجبَ بَعْدَ ذلك أن تجدَ المرضى لا يدفعون مالاً مقابلَ الرعاية الصحِّية الخاصَّة بهم؛ فهم لا يعلمون لماذا عليهم أن يدفعوا ذلك.

وهكذا، يَتمثَّلُ الدرسُ الأوَّل الذي يجب تعلُّمه هو مَغْزَى الدَّفْع مقابلَ رعايتك الـصحية الخاصَّـة، وليس معرفة الحاجات إلى الرِّعاية الصحية فقط، ولكن أيضاً معرفةُ العمليَّات التي تحصلُ ضمنَ الجسم، وتُؤَدِّي إلى ضعف الصحَّة؛ فعندما تَكونُ مصاباً بمرضٍ مزمن، وتستمرُّ الأعراضُ أو تنكس بعدَ فترةٍ قصيرة من المعالجة وبعد الانـتهاء مـن الأدوية، يجب أن تَتعلَّمَ ما أمكنَ عن طبيعَة المشكلة. كما يَنْبَغي أن تبذلَ الجهدَ لاتخاذ القرارات حَوْلَ بدائل الرعاية الصحية؛ فلا بدَّ من تَثْقيف العامَّة، لا سـيَّما في هـذه الحـالات، عـن أنَّ الأرجيَّات يَنْبَغي ألاّ يُصرف النظر عنها باسـتخفاف كسَبَب أساسي ممكن لهذه الأعراض التي تبدو مستعصيةً أو متكررة. كمـا ينبغـي تثقيفُ العامَّة للبحث عن سَبَب المشاكل؛ فإذا أمكنَ تَتَبُّعُ المشكلة، تـستطيعُ بسهولة تجنُّبَ التَّماس مع العامل المسبب. وإذا لم يكنْ من الممكن تجنُّبُ الـتماس، فـإنَّ بمقـدورك الذهاب إلى واحدٍ من آلاف المختصِّين بطرائقِ إزالَة التحسُّس بحسب نامبودرياد الذين تعلَّموا إزالةَ المُشكلة باستعمال هذه الطَّرائِق.

الفصل العاشر

خُطوطُ الوَخْز الإبري

يَـتكوَّنُ الجسمُ البشري من عظام ولحم وأعصاب وأوعية دموية، ولا يمكن لهذه المكوِّنات أن تقومَ بوظيفتها إلاّ بوجود طاقة حيوية Vital energy؛ وكما هي الحال بالنسبة للكهرباء، فإنَّ الطاقةَ الحيوية لا يمكن مشاهدتُها بالعين البشرية.

وفي الحقيقة، لا يُعْرَف كيف ولماذا تدخل الطاقةُ الحيويَّة إلى الجسم، أو كيف أو متى أو أين تذهب لدى مغادرها؛ ولكنَّه من الثَّابت أنَّه من دون هذه الطَّاقَة لا يمكن أن تَحْصَلَ أيَّةُ وظيفَة من وظائف الجسم. هذا، وتجري الطاقةُ الحيوية في الكائن البشري الحيِّ بحرية من خلال مَسارات أو سُبُل افتراضية للطَّاقة، ويَقومُ الدَّمُ الجائل في الأوعية الدموية بتَوْزيع العناصر الغذائية الملائمة إلى مختلف أجزاء الجسم. ويَعُدُّ الأطبَّاءُ الصِّينيون المتمرِّسون هذه الخطوطَ أمراً حقيقياً، بل إنَّ اليد الخَبيرَة المدرَّبة يمكنها تَتبُّعُ أيِّ خط من هذه الخطوط نقطةً بنقطة وتَقْييم الحالة الفيزيائية والفيزيولوجيَّة والعاطفية (الانفعاليَّة) للشَّخْص بدقَّة تتراوح بين 99-100٪.

يُساعدُ الدَّمُ على تَبادُل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون من خلال التَّخَلُّص من شَوائب الجسم؛ وعندما يتلقَّى الدم العناصرَ الغذائية المناسبة، فإنَّ الجسمَ والعظام يَنْمُوان، فَضْلاً عن أنَّ العَضَلات والأَعْصَاب يصبحان قادرَيْن على حماية الجسم، حيث يعملُ الجسمُ كوحدة واحدة يمكن تَشْبيهُها بمصنع كُفْؤ تَحْصَل فيه جميعُ الوظائف كما هو مخطَّط له؛ وبمجرَّد أن تتوقَّفَ الطاقةُ الحيوية عن الجريان في مساراتها، فإنَّ الآلَةَ البشرية ستتوقَّف عن القيام بوظائفها، وسُيعلن عن وفاة الشخص.

تقعُ خُطوطُ الوَخْز الإبري Acupuncture meridians في مختلف أجزاء الجسم، وهي تحتوي على سائلٍ غير خلوي عديم اللون يتحرَّك بحرِّية (ملاحظة: لا يُقْصَدُ بهذا السَّائل الطاقةَ الموصوفة في الأعلى)؛ وتوجَدُ الكثيرُ من نقاط الوخز

الإبري النَّوْعيَّة على طولِ هذه الخطوط، وترتبطُ معظمُ هذه النقاط أو تتداخل مع فروعٍ من خطوط أخرى، وهي تَتكوَّنُ من خلايا بيضويَّة صَغيرة تُعْرَف *بجُسَيْمات بونهام Bonham corpuscles*، وتَكونُ ذات طَبيعة كهرطيسيَّة، تُحيطُ بالشُّعَيْرات الدمــوية تحت سطح الجلد، فَضْلاً عن الأوعية الدموية والأعضاء في كامِل الجسم. وقد سمَّى الصِّينيون هذه الخطوطَ تبعاً للوظائف الحياتيَّة التي يرتبطُ كلٌّ منها بها. وفي معظــم الحــالات، تَتــشابَهُ هذه الأسماءُ مع أسماء الأعضاء المألوفة لدينا؛ وتُساعد الدِّراسَــةُ الدَّقيقَةُ لَمسارِ هذه القنوات، ومعرفة الأعراض المرضية الأكثر مُشاهَدةً، القارئَ على عَزْل المنطقة النَّوْعيَّة لخَطِّ الطُّول النَّوْعي المُحْصَر، حيث يُؤَدِّي إحصارُ الطاقَــة في العــضو المقــصود إلى ظهــورِ أعــراض نَوْعيَّة تميِّز خطَّ الطُّول. ويمكن للمُسْتَأْرِجات Allergens أن تُحْصِرَ خطَّ الطول في ثلاثة مستويات: بدني Physical وتَغْــذَوي Nutritional (يُطْلَــق علــيه أيــضاً اسم كيميائي أو كيميائي حيوي أو فيزيولوجي) وانفعالي Emotional (يُطْلَق عليه أيضاً اسم نَفْسي أو ذهني أو روحي). وتملك كلُّ خلية في الجسم ثلاثةَ مستويات من الذّاكرة والوظيفة كما يلي:

الخطــوة الأولى: المــستوى البَدَني Physical level – تتذكَّر كلُّ خلية أيَّةَ حاجة أو انزعاج في المستوى البدني. ويُعْتَقَد أنَّ هذا المستوى سطحي.

الخطــوة الثانية: المستوى الفيزيولوجي Physiological level – تَتذكَّر كلُّ خلــية الوظيفةَ أو غيابَ الوظيفة في المستوى الفيزيولوجي (الوَظيفي)، وهي الطبقةُ المتوسِّــطَةُ الأعمــق من المستوى البدني. هذا، ويندرج معظمُ المرضى ضمنَ هذه المجموعة.

الخطــوة الثالــثة: المستوى النَّفْسي Psychological level – تَتذكَّر الخليَّةُ التَّفاصيلَ الدَّقيقة للأحداث الماضية، وهي الطبقةُ العَميقَة التي تحمل بشكلٍ أساسي جميعَ الذكريات الغامضة أو الهامة عن الأحداث الماضية والمواد والأفكار والحوادث المختــلفَة. ويحتاجُ هذا المستوى إلى المعالجة النَّفْسيَّة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريــباد Nambudripad's Allergy Elimination Techniques (NAET) حتَّــى يَــشْفَى. ونشاهد مَزيجاً من المستويات المختلفة غالباً؛ ومن الصَّعْب أن نجدَ شخصاً يندرج ضمنَ نوعٍ واحد فقط من تلك المستويات.

الإحصارُ البَدَني Physical blockage

تُميِّــزُ الباثولوجــيا التقلــيديَّة بين الأعراض التي تظهرُ عبرَ المسار الخارجي للقــنوات وتلــك التي تؤثِّر في الأعضاء الداخلية المرافقة للقنوات. ويمكن أن نميِّزَ المــناطقَ المُحْصَرة من الخطوط من خلال دراسة الأعراض، كما يمكن للمناورات اليدويَّة أو التَّدْليك أو التمارين أو الأحواض الساخنة أو السَّاوْنا sauna أو المعالجة البــسيطة بالوَخْــز الإبري Acupuncture... إلخ أن تقدِّمَ انفراجاً مؤقَّتاً للإحصارِ البدني.

> **إنّ أكثر ممارسي الطب لا ينظرون إلى سبب الألم، وذلك لعدم معرفتهم لكيفيّة الوصول إلى ذلك.**

قَدمتْ امرأةٌ عمرها 54 سنة تَشْكو من تيبُّسٍ Stiffness شَــديد وألم في الرقبَة يَبْدأ لدى استيقاظها في الصباح، وقد أظهرَتْ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة NTT أنَّ تَيبُّسَ الرَّقبة كــانَ ناجماً عن تناول بَعْض الخضروات في الليلة السابقة؛ ولدى استجواب المريضة، وُجدَ أنَّها قد تناولت فولاً أخضرَ مطبوخاً على العشاء. فلــو عُولجت هذه المريضَةُ بواسطة المعالجة اليدويَّة Chiropractic أو الوَخْز الإبري الــصَّحيح Straight acupuncture أو المعالجة البدنيَّة Physical therapy أو التَّدْليك Massage، أو بمجــرَّد اســتعمال بَعْض المسكِّنات، كانت قد تَتَحسَّن في غضون يــومين. ولدى تتبعُّنا لمشكلة هذه المريضة، اكتشفنا أنَّ المشكلةَ كانت مع الفول الأخــضر، لــذلك عالجناها باستعمال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET، وأصــبحت لا تعاني من أيَّة أعراض في أقل من عشر دقائق. كما أنَّها لم تُعَانِ من أيَّة تأثيراتٍ جانبية في السنوات العشر الماضية لدى تناولها الفولَ الأخضر.

الإحْصارُ التَّغْذوي (الكيميائي)

Nutritional (Chemical) blockage

يُؤثِّرُ الإحصارُ التغذوي أو الكيميائي بشكلٍ أساسي في السُّبُل الداخلية لخطوطِ الوَخْز الإبري، وقد نحتاجُ في هذه الأنماط من الإحْصار إلى زيارة الطبيب عدَّةَ مرات، وإلى معالجة مكثَّفَة باستخدام بعض المناورات أو الوَخْز الإبري أو المعالجة الفيزيائية؛ إلاَّ أنَّ ذلك قد يزولُ بشكل فعال وفي فترةٍ قصيرة باستعمال طَرائق إزالة التحسُّس

بحسب نامبودريباد. وقد يؤدِّي تركُ الإحصار الكيميائي أو التغذوي من دون معالجة إلى أعراض أرجيَّة (تحسُّسية) حادة أو مُزْمِنَة؛ وتُسَمَّى الأعراضُ المزعجة أو غير المريحة التي تظهرُ في غضون 24 ساعة من التماس مع المُسْتَأْرِج Allergen "الأعراضَ الأرجيَّة (التحسُّسية) الحادَّة Acute allergic symptoms"، بينما تُسَمَّى الأعراضُ البدنية (الجسديَّة) أو الفيزيولوجية أو الانفعالية المزعجة، والتي تستمرُّ أكثرَ من 24 ساعة بعدَ التعرُّض للمُسْتَأْرِج وتظلُّ لعدَّة أيام أو شهور أو سنوات، "الأعراضَ الأرجيَّة المزمنة Chronic allergic symptoms".

شَكا المزارعُ طوني Tony، الذي يبلغُ من العمر 64 سنة، من ألمٍ في كتفيه منذ 16 سنة. وقد كانَ هذا الشخصُ مُنْتظماً على المعالجة اليدويَّة Chiropractic منذ عدَّة سنوات، كما أنَّه جرَّبَ المعالجةَ باستعمال الوَخْز الإبري والتَّدْليك (المسَّاج) والأعشاب الطِّبِّية والفيتامينات وبرامج إزالة السمِّية والمعالجة البدنية دون تحقيق أيِّ نجاح. وفي نهاية المطاف، بدأَ هذا الشخص باستعمال أدوية الألم (المسكِّنات)، وشعرَ بتحسُّن لعدَّة أيام، إلا أنَّ ذلك لم يستمرَّ طويلاً. وبعدَ بضعة أيَّام، لم تَعُدْ تُجْدي الأدويةُ في إعطائه بعضَ الراحة من ألمه المستمر؛ وفي أحد الأيَّام، التقى هذا المزارعُ بصديقٍ قديم أحالَه إلى عيادتنا.

وفي عيادتنا، ومن خلال اختبارات الاستجابَة العضليَّة، وُجدَ أنَّ هذا الشخصَ لديه أرجيَّةً (تَحسُّس) شَديدة للتَّوابل، ممَّا سبَّبَ له هذا الألمَ في الكتفين والمفاصل؛ ثم أخبرنا بأنَّه يزرع نوعاً من الفلفل يُدْعَى الجالبينو Jalapeno pepper، بالإضافة إلى أنواع أخرى من الفلفل، كما أنَّه يقومُ بتَخْليل تلك الفُلَيْفلَة وتعبئتها من أجل تسويقها للزبائن، فَضْلاً عن أنَّه يحب الفليفلةَ المخلَّلة ويأكلها يومياً؛ واللافت في الأمر أنَّ ذلك الشخصَ قد وَدَّعَ ألَمه الذي عانى منه مدَّةَ ست عشرةَ سنة بعد معالجته باستعمال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وهو ما زال خالياً من الأعراض بعدَ ثلاث سنوات من ذلك التاريخ.

في هذه الحالة، تَبيَّنَ أنَّ الأرجيةَ للفُلَيْفلَة أدَّتْ إلى إحصار أو إعاقَة في السُّبل الداخلية لخطِّ الأمعاء الدَّقيقة. وتَسبَّبَ هذا الإحصارُ في ألم الكتفين المستمر، وذلك لأنَّ الكتفين ومفصلَ الكتف يقعان في السَّبيل الخارجي لخطِّ الأمعاء الدقيقة. بدأت

ـــتفاعلاتُ الكيميائية الناتجة عن الإحصار في السُّبُل الداخلية للأمعاء الدقيقة، ثم انتقلَ الإحـــصارُ مـــن خلال جميع النُسُج المرافقة لخطِّ الأمعاء الدقيقة، ومن خلال شبكة الأعـــصاب والعضلات والعظام والمفاصل والنُّسُج والأعضاء المرافقة. ويؤثِّرُ الإحصارُ عادة في أضعف النُسُج على مسار الخطِّ؛ وفي هذه الحالة، تبيَّنَ أن طوني استعمل كتفيه كـــثيراً من خلال عمله في الحديقة، وذلك في القَطْف والتَّخْليل وإعداد الفُلَيْفلَة للبَيْع، وأدَّى ذلـــك إلى إضْعاف مفصلَيْ الكتف. وكانَ من الممكن أن يتحسَّنَ المريضُ من خـــلال الوَخْـــز الإبـــري أو التدليك أو المعالجة البدنية... إلخ لو أنَّ الفُلَيْفلَةَ أدَّت إلى إحـــصار في المسار الخارجي للخط فقط. وأفادَتْ كلُّ المعالجات المريضَ، بما في ذلك أدويـــة الألم، في البداية إلاَّ أنَّها أخفقت في تَقْديم نتائج مستمرة، وذلك لأنَّها رَكَّزَتْ على معالجة العَرَض البدني دون إزالة السَّبب، كما أنَّ ذلك الشخصَ كانَ يَعودُ دائماً إلى المُثير أو المهيِّج نَفْسه (الفُلَيْفلَة!). ولو أنَّه ابتعدَ عن ذلك المهيِّج - مسألة الفُلَيْفلَة - فمن الممكن حينئذ ألاَّ يكون قد عانى من هذا الألم هذه السَّنوات الطِّوَال. هذا، ومن الجَديـــر بالذِّكْر أنَّ معظمَ الأطبَّاء الممارسين لا ينظرون إلى السَّبب الكامن وراءَ الألم، لأنَّهم لا يعرفون كيف يكتشفون ذلك. أمَّا طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد فتُعالج السَّبَب، حيث إنَّ المريض تَخلَّصَ من الألم الكتفي المزمن عندما عُولج باستعمال تلك الطَّرائق، وقد احتاجَ ذلك إلى 20 زيارة للتخلُّص من أرجيَّة الفُلَيْفلَة والأرجيَّات الأخـــرى المرتبطة بها. ورغمَ أنَّ ذلك الشخصَ لم يأكلْ أو يلمس الفُلَيْفلَةَ خلال فترة 25 ســـاعة، إلا أنَّـــه كانَ على مقربة منها بشكل مستمر في المَنْزل والحقل من خلال عملـــيَّة الشمِّ، ممَّا أدَّى إلى عدم جدوى علاجه؛ فقد أُنْقصَتْ التفاعلاتُ الكهرطيسيَّة بين الفُلَيْفلَة وجسم المريض بزيادات صغيرة، ليصل في النهاية بعدَ عشرين جلسة علاج بطَـــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد إلى انسجام بين الطَّاقَة الكهرطيسيَّة الناتجة عـــن الفُلَـــيْفلَة وبـــين طاقة جسمه. ويمكن التخلُّصُ من ذلك من خلال تجنُّب القُوَّة المُحَـــرِّكَة الكَهْـــرَبيَّة EMF لخمس وعشرين ساعة بعد المعالجة. وفي حال عدم تجنُّب ذلـــك، فقد يحتاج المريضُ إلى عدَّة زيارات للتخلُّص من الأرجية (التَّحَسُّس) بشكلٍ كامـــل. هذا، ويُذْكَر أنَّ المريضَ قد استطاعَ الاستمرارَ في عمله دون أيِّ انزعاج بعدَ معالجته من أرجيَّة الفُلَيْفلَة والأرجيَّات المرافقة بشكلٍ ناجح.

شَخْصٌ آخر يبلغُ من العمر 32 سنة عانَى من الحاجة إلى استعمال المِرْحاض في كـلِّ مـرَّة يتـناول فيها غذاءً يحتوي على البيض؛ والغريبُ في الأمر أنَّ هذا الـشخصَ يـستطيع أن يطـبخَ للآخرين وحتَّى أن يلامسَ البيضَ والدَّجاج دون حـدوث أيَّة مشاكل، ولا تظهرُ المشكلة إلاَّ عندما يتناول البيض فقط، مهما كانَ المقـدارُ قلـيلاً، حتَّـى وإن كانَ مقداراً ضئيلاً في أحد أنواع الحلوى. وها هو الـشخصُ يأكـلُ الكثيرَ من البيض والأطعمة الغنيَّة به دون أيَّة مشاكل هضمية، وذلـك بعد أن عولِجَ بواسطة طَرائِق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد منذ خمسة عشر عاماً.

الإحْصارُ الانفعالي (النَّفْسي) Emotional blockage

يمكن للمُستَأْرِجات أن تؤدِّي إلى إحصار الطاقة في الجانب الانفعالي أو النَّفْسي مـن الخطِّ، كما يمكن علاجُ ذلك بشكلٍ فَعَّال جدّاً من خلال طَرائِق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. ولا يخفى بطبيعة الحال أنَّ الأطباءَ النَّفْسانيين والمعالجين السُّلوكيين يمكـنهم أيضاً معالجة الأرجيَّات الانفعالية من خلال استعمال السُّبُل العلاجية الغربيَّة التقليدية، إلاَّ أنَّ طَرائِقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تختلفُ عن ذلك.

في أحـد الأيام، أُحْضِرَتْ المريضةُ ماري Mary البالغة من العمر 45 سنة إلى العيادة بصحبةِ زوجها، وقد كانت المريضةُ تضعُ إناءً صغيراً تحت ذقنها حيث كانَ يـبدو بأنَّهـا تشعرُ بالغثيان. ولدى استجواب زوجها، تبيَّنَ أنها بدأت التقيُّؤَ في الـساعة الثامنة من مساء البارحة، وذلك بعدَ أن تناولت الخوخَ بفترةٍ قصيرة. لقد كانَ بطنُ المريضة منتفخاً بشدَّة، وكانت غيرَ قادرة على التبوُّل أو التغوُّط أو حتى إخـراج الغازات في الليلة الماضية، كما أنها لم تَكُنْ قادرةً على إبقاء أيِّ شيء في معـدتها بـسبب القيء، بالإضافة إلى معاناتها من مشكلةٍ في الضَّفيرَة الشَّمْسيَّة[1] Solar plexus.

أخـذَ الـرجلُ زوجتَه إلى غرفة الطوارئ في الساعة الخامسة صباحاً، حيث خضعت للعَديد من الفُحوصات؛ وقد أظهرَ الفحصُ الشعاعي أنها تُعاني من انسدادِ

(1) أي الضَّفيرَة البَطْنِيَّة أو الزُّلاقيَّة Celiac plexus.

في الأمعاء. لذلك نُصحَتْ بإجراء عمليَّة في الحال لإزالة ذلك الانسداد. ولكن - ولله الحَمْـد - بمـا أنَّ المريضةَ كانت قد عولجت لدينا من الشقّيقة ومن شكاوى أخـرى، فقـد كانت طريقتُنا في العلاج مألوفةً لديها. لذلك طلبت من زوجها إحـضارَها إلى عيادتـنا حالما أخبرها طبيبُ الطوارئ بموضوع الجراحة. وفي نهاية المطاف، ولدى وصول المريضة إلى عيادتنا، كانت تَبْدو متعبةً جداً، وكانَ جلدُها بـارداً ونَدياً، وقد كانت تتعرَّقُ بشكلٍ غزير، وتعاني من ضيقٍ في التَّنفُّس وألمٍ في أثـنائه. ولحمايـة المريـضة من الإغماء، فقد غُرِزَتْ عدَّةُ إبرٍ في نقاط مختارَة من جـسمها. وبما أنَّ المريضةَ كانت متعبةً جداً لدرجة لا تسمح لها بإجراء اختبارات الاسـتجابَة العـضليَّة بنفـسها، لذلك فقد استعمَلْنا زوجَها كبديل. وبمساعدة اختباراتِ الاستجابَة العضليَّة، أمكننا تتبُّعَ مشكلة المريضة وتوصَّلنا إلى أنها تعودُ إلى إحـصارِ انفعالي بسبب الخوخ. وقد سردَ الزوجُ القصَّة التالية بمجرد ذكر مصطلح "الإحصار الانفعالي": كانَ أحدُ أبناء المريضة البالغ من العمر 17 عاماً يقومُ برحلة خـلال الـبلد وتحدَّثَ مع والدته بالهاتف من نيوهامشير New Hampshire في الـساعة الثامنة مساءً في الليلة نفسِها التي كانت تأكل فيها الخوخ. وفي منتصف المكالمة، سمعت بعضَ الصخب وإطلاق النار في الجانب الآخر من الهاتف. ثم أقفلَ الهاتف. وهذا ما جعلَ المريضةَ تستنتج أنَّ شخصاً ما كان قد قتلَ ابنها، ممَّا أصابَها بالذُّعْـر وجعلَهـا خائفةً جداً وفاقدةَ الوعي تقريباً. وفي ذلك الوقت نفسه كانت المريضةُ تُمْسك بيدها خوخةً قد أُكلَ نصفُها.

لقـد عُـزِيَتْ أرجيَّةُ الخوخ تلك، والتي أدَّت إلى إحصار الأمعاء، إلى أرجية انفعالية للخوخ، حيث إنَّه عندَ سماع صوت إطلاق النار والإنهاء المفاجئ للمكالمة، ذُعـرَتْ المريضةُ، ممَّا حرمَ الدِّماغَ من الوقت اللازم لاستيعاب ما كان قد حدث؛ وقـد قَرَنَ الدماغُ بين أكلِ الخوخ والذُّعْر المفاجئ، واستمرَّ في تحذير المريضة من تناول أيَّة قطعة أخرى من الخوخ، بل حتَّى مجرَّد الاقتراب منه، وذلك عن أنَّ دماغَ المريضة صنَّفَ الخوخَ على أنَّه شيءٌ يهدِّد الحياةَ بالخطر.

وقـد عُـولجت المريـضةُ من أرجيَّة الخوخ (التَّحَسُّس له) في عيادتنا فَوْراً باستعمال طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، ليعودَ جسمُها المعتل إلى الحياة

في غضون دقيقتين فقط، حيث أصبحت قادرةً على التنفُّس من دون ألم، كما عادَ لـــونُها من جديد، وأصبحَ جسمُها دافئاً وجافاً. ولم تَعُدْ تشعر بالغثيان، وشربت بعــضَ الماء دون حدوث أيَّة مشاكل؛ كما أصبحت قادرةً على إفراغ البَوْل فَوْراً، ممَّـــا أزال انتفاخَ بطنها. هذا، وقد أدهشَ بُرْؤُها الآني والسَّريع عائلتَها، فَضْلاً عن العاملين في العيادة.

وبالمناسبة، كانَ ابنُ المريضة قد اتَّصلَ بها من هاتفٍ عمومي، وعاودَ الاتصالَ بالمَنْـــزِل بعد وصوله إلى الفندق ليخبر والدتَه أنَّ كلَّ شيء على ما يُرام؛ حيث إنَّه عـــندما سمعَ صوتَ إطلاق النار (تبيَّن فيما بعد أنَّه صوتُ انفجار شاحنة)، دُهشَ واضطربَ فانقطعَ الاتصالُ بشكلٍ مفاجئ، ثم عاودَ الاتصالَ من الفندق حيث لا ضـــجَّةَ هناك؛ ولكن، في ذلك الوقت، كانَ دماغُ والدته قد ضُلِّلَ بذلك الاعتقاد الخاطئ، ولهذا فلم يَعُدْ مجرَّدُ العِلْم بسلامة الابن كافياً لطمأنة الدِّماغ بأنَّ الخطرَ قد زال.

العَضَلاتُ ذات الصِّلَة

تَتَنَقَّلُ الخطوطُ وقنواتُها الرئيسية والفرعية وفروعها من خلال طُرُق عديدة في الجـــسم تشملُ العضلات والنُّسُجَ. لذلك يمكن الشعورُ بأثر الإحْصار في العضلات والنُّـــسُج. ويـــستطيعُ كلُّ خط التَّأْثيرَ في مجموعةٍ من عضلات الجسم، وقد يُعْطي مـــدى قـــوَّة أو ضـــعف عضلات معيَّنة بعضَ المعلومات حولَ حالة ذلك الخط وسلامته.

كانـــت تـــشكو مريضةٌ تبلغ مِن العمر 32 عاماً، منذ خمس سنوات، من ألمٍ كلـــيل Dull مستمر في الجُزْء الوحشي من فخذها الأيسر. وكانت العضلةُ الموتِّرة للِّفافة العَريضة Tensor fascia lata تقعُ تحت منطقة الألم المزمن مباشرةً (يُذْكَر أنَّ العضلةَ الموتِّرَة للفافة العريضة ترتبط بخطِّ المِعَى الغليظ)، ولم تكنْ المريضةُ تشكو من أيَّة أعراض أخرى. ولكنَّها في الوقت الذي كانت تشكو فيه من الأعراض كانت قـــد تَـــزَوَّجَتْ منذ خمس سنوات. وكانت ترتدي سلسالاً ذهبياً عريضاً في عنقها وخاتمـــاً ذهبـــياً في إصبع البنصر الأيسر وحلقة أنفيَّة ذهبية في فتحة أنْفها اليُمْنَى

(يكــونُ ذلــك من خلال ثَقْب الجُزْء المنتفخ من الأنف وتَزْيينه بالذَّهب أو بحجرٍ نفــيس، لجَعْل المرأة تبدو أكثرَ جمالاً) منذ الزواج. وقد تبيَّنَ أنَّ هذه المريضةَ تعاني مــن أرجية (تحسُّس) تجاه الذَّهب، ممَّا أدَّى إلى إحْصار الطاقَة في خط المعَى الغليظ (النقطة الانتهائية في خطِّ المعَى الغليظ تقعُ عند قاعدة جناح الأنف)، ولذلك كانَ الــشعورُ بإحْــصار خطِّ المعَى الغليظ على شَكْلِ ألمٍ كليل في العضلة المرتبطة به، (العــضلة الموتِّرَة للفافة العريضة Tensor fascia lata). وقد زالَ ألمُ العضلة بمجرَّد إبطال أرجية الذهب.

الوَقْتُ ذو الصلَة (المرتبِط بالأمر)

يحــتاجُ جزيءُ الطاقة إلى أربعٍ وعشرين ساعة لينتقلَ خلال الجسم، ويُكْمِل بــذلك دورتَه خلال اثني عَشَر خطّ رئيسي مع فروعها الرئيسية والفرعية؛ ويعني ذلــك أنَّه يحتاجُ إلى ساعتين لينتقل خلال الخطِّ الواحد. واعتماداً على أساسيَّات الطــب الشرقي، فإنَّ جريانَ تشاي Chi يتبع مجرى الخط. ويبدأُ الجريانُ عند خطِّ الــرئة ليكمل رحلتَه في غضون ساعتين. وبالمثْل، فإنَّ كلَّ خط يحتاجُ إلى ساعتين ليمرَّ جزيءُ الطاقة من خلاله. ومن الجدير بالذِّكْر أنَّ الخطَّ يكون قوياً جداً خلال وقــته، كما تَكونُ التفاعلاتُ الأرجية (التحسُّسية) ضدَّ المُستَأْرِج قويةً عندما يمرُّ جُــزَيء الأرجــية خلال ذلك الخط، إذا كانَ المُستَأْرِج يؤثِّر في ذلك الخط؛ فعَلَى سَبيل المثال، إذا كانَ أحدُ الأشْخاص يُعاني من الرَّبو ومن أرجيةٍ للتفّاح، وافترضنا أنَّ هذا التفاحَ سيؤدِّي إلى إحْصار في خطِّ الرئتين، فإنَّ المريضَ سيعاني من هجمة ربــوية حادَّة خلال وقت خطِّ الرئتين (3 صباحاً و5 صباحاً). ويكونُ الخطُّ (خطُّ الطــول) في قــوَّته القصوى في بداية وقت الخطِّ، وأقلَّ فعَّالية عند نهايته؛ ولذلك يَكونُ الربوُ أشدَّ ما يكون بَعْدَ الثالثة صباحاً بفترةٍ قصيرة ليخفَّ بعدَ ذلك تَدْريجياً عند الخامسة صباحاً.

والــسُّؤالُ الــذي يطرحُ نفسَه الآن هو كيف تؤثِّر هذه المعلوماتُ في معالجة الأرجية (التحسُّس)؟ يُقالُ في ذلك: إنَّه لدى معالجة الأرجيَّة باستخدام طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فإنَّ على المريض أن ينتظرَ أربعاً وعشرين ساعة حتَّى

يُمْضي جزيءُ الطاقة الذي يحملُ المعلومات الجديدة رحلتَه الكاملة. وعلى فَرض أنَّ المُستَأْرِجَ قد أدّى إلى إحْصارٍ في خطٍّ أو خَطَّيْن، فإنَّ المريضَ قد لا يشعر بأيَّة أعراض جانبية أو قد يلغي المعالجةَ بعد ذلك الوقت، عندَ مُرور جزيء الطاقة من خلال تلك الخطوط دون أيِّ اضطراب. ويتضحُ من خلال ذلك أنّه يمكن للطبيب الكُفْء أن يحدِّدَ العددَ الدَّقيق من الساعات التي يجب أن يتجنَّبَ المريضُ خلالها المُستَأْرِجَ، وذلك بعدَ كلِّ جلسة معالجة باستعمال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. وقد لا يضطرُّ الشخصُ إلى تجنُّب المُستَأْرِج لأربعٍ وعشرين ساعة بعدَ كل معالجة؛ كما قد تكونُ تلك المعلوماتُ مفيدةً في معالجة بعض الحالات، مثل السكَّري Diabetes، حيث لا يكونُ المريضُ قادراً على تجنُّب الطعام لفترة طويلة؛ ويفيد ذلك أيضاً في معالجة أمراض القلب. هذا، ويُذكَر أنَّ غالبيةَ الأطفال والرُضَّع لا يضطرون إلى الانتظار لأربعٍ وعشرين ساعة، لأنَّ دورةَ الطاقة تَكونُ جيِّدة عندهم عادةً، وهو ما يجعل جزيئاتُ الطاقة المُزالَة التحَسُّس تُكْمِل رحلتَها في وقتٍ أقل.

الاتصالُ السنِّي Dental connection

تمرُّ بعضُ الفروع الدَّقيقة للخُطوط الرئيسية من خلال اللثة ومنطقة الأسنان، وهذا ما يساعدُنا على فَهْم سبب اعتلال بعض الأسنان لدى تناولنا بعض الأطعمة أو تعرُّضنا لبعض المواد الكيميائية... إلخ؛ لذلك، يجب فحصُ الخط الرئيسي والعضو ذي العلاقة للتحرِّي عن أرجيةٍ ما عندَ الشُّعور بألمٍ في أحد الأسنان؛ كما أنَّ العلاجَ الفوري لتلك الأرجية وتقوية الخط المعني قد يوفِّر على الشخص عناءَ الذهاب إلى طبيب الأسنان وتَجشُّم مشقَّة إجراء عملٍ غير ضروري ومؤلم، إضافةً إلى كونه مَضيَعَةً للوقت ومُكْلِفاً.

الحاجاتُ التغذويَّة لخطِّ الطُّول

تُعَدُّ الخطوطُ جُزْءاً من جسمنا، وجسمُنا يتكَوَّنُ من لحمٍ وعظم ودم، وكذلك الأمر بالنسبة للخُطوط. ولاشكَّ أنَّ الجسمَ يحتاجُ إلى تغذيةٍ مناسبة للنمو والتطور، ولإصلاح ما قد بلي منه. وهكذا هي الحالُ بالنِّسْبَة للخطوط وللأعضاء

والنُّسُج المرتبطة بها. إلاّ أنّ الشَّخْصَ الذي يُعاني من أرجية لبَعْض العناصر الغذائية، لا يمكــنه امتصاصُ تلك العناصر أو الاستفادة منها، ولذلك يعاني الجسمُ من العَوَز الغذائـي والخلل الوظيفي، وهذا ما يوجب على الشَّخْص أن يتناولَ تلك العناصرَ لـتعويض العَوَز بعد أن يكونَ قد خضع للمعالجة لإزالة الأرجية (التحسُّس). كما يَجب عليه دعمُ غذائه بالعناصر المناسبة، وذلك لتقوية الخطوط والأعضاء والنُّسُج المـرتبطة بها. وبعدَ المعالجة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، يقومُ الجسمُ بتمثُّل العناصر الغذائية الضَّرورية من الوجبات اليومية؛ وبما أنّ معظمَنا لا يتناول في العـادة نوعيةً جيِّدَة من الغذاء يومياً، فقد يحتاج الجسمُ إلى عدَّة سنوات لتَصْحيح العَوَز الغذائي، وذلك في حال الاعتماد على الغذاء المُسْتَهْلَك فقط. ويمكن أن يصلَ الـشَّخْصُ إلى المـستوى الـصحِّي المثالي بسرعة إذا أمكنه الحصولُ على العناصر الغذائيَّة غير المُؤَرِّجَة وتمثُّلها (الاستفادَة منها).

يمكــن الـتخلُّصُ من التَّفاعلات الأرجيَّة (التَّحَسُّسية) بسهولة والتخلُّصُ من إحْصار الطاقة في حال اكتشاف المناطقَ المُحْصَرَة والعوامل المسبِّبَة في مراحل مبكِّرَة من عملية الإحْصار. وبذلك نحمي الجسمَ البشري من أمراضٍ خَطيرة محتملة؛ فعَلى سَبيل المثال، سرعان ما بَدَأَ شَخْصٌ ما بالسُّعال بعد شربه لعصيرٍ ما؛ ولدى فحصه، تَبـيَّن أنّـه كان يعاني من أرجية لذلك العصير، فقامَ ذلك الشخصُ بأخذ عيِّنَة، وذهبَ إلى طَبيب مختص بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET حيث عـولجَ مـن تلـك الأرجية التي كانت تُسَبِّب إحْصاراً في خطَّيْ الرئتين والأمعاء الغلـيظة، ليصبح طبيعياً في غضون دقائق دون أيِّ سُعال. ولكنَّ إهمالَ المعالجة، قد يؤدِّي إلى الإصابة بالتهاب الحلق في غضون دقائق إلى ساعة، وقد يؤدِّي إلى سَيلان الأنـف أو انسداده وظهور أعراض تشبه الأنْفلْوَنْزا، بالإضافة إلى الحمَّى والدوخَة والـسُّعال، ثُـمَّ التهاب القصبات Bronchitis (لا سيَّما عندَ شُرب ذلك العصير بـشكلٍ متكـرِّر) أو ذات الرئة (الالتهاب الرئوي) Pneumonia فيما بعد، وقد يَسْتَدْعي ذلك استعمالَ المضادَّات الحيوية وربَّما الاسْتشْفاء (دُخول المُسْتَشْفَى).

في أيّـام عـيد الميلاد، رافقت رينو Rinu البالغَة من العمر 5 سنوات (وهي إحْـدَى مرضـانا الذين تَلقَّوا معالجاتٍ أساسية قليلة) والدتَها إلى صالون الحلاقة،

حـيث تـناولت قطعةً من الحلوى أعطتها إيَّاها العاملةُ هناك. في طريق العودة إلى المَنْـزل، بدأت رينو بالسُّعال، وفي المساء أُصيبَتْ بالتهابِ الحلق، وأخذت حرارتُها بالارتفـاع وبـدأت تَـرْتعدُ ليلاً. في الساعة الثالثة صباحاً، كانت تعاني من أزيزٍ Wheeze، وأصيبَتْ بهجمة ربو حادَّة عند الساعة الرابعة صباحاً. وعندها استدعى والـداها المَذْعوران سيَّارةَ الإسعاف، ونُقلَتْ إلى المستشفى؛ حيث عولجت هناك باستعمال جهاز تنفُّسي خاص مع بعض الأدوية، وأُرْسلَتْ إلى المَنْزل مع تَنْبيهها إلى ضـرورة مواصلة تناول الدواء. ولكن – وللأسف – أُصيبَتْ رينو في اليوم التالي هجمـات ربـوية حـادة عديدة، حيث نقلها والداها الغاضبان بسرعةٍ إلى غرفة الطوارئ في كلِّ مرة. في نهاية المطاف، وعند الزيارة الرابعة وفي غضون 48 ساعة، أُدْخلَتْ الطفلةُ إلى غرفة عنايةٍ خاصَّة؛ ومع ذلك، استمرَّت معاناتُها من الهجمات الربويَّة بالرغم من استعمالها للأدوية والكورتيزون Cortisone. وفي الحقيقة، كانت الأمُّ مرتبكة من استجابةِ طفلتها للمعالجة في المستشفى. وبعدَ يومين من المعاناة في المستـشفى، تذكَّرْتْ الأمُّ طَرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، واتصلت بي بالهاتـف. ومـن خلال استعمال طَريقَة اختباراتِ الاستجابَة العضليَّة عندَ البَديل Surrogate testing، وُجـدَ أنَّ العاملَ المسبِّب كانَ قطعةَ الحلوى التي تناولَتْها في صالون الحلاقة. فذهبت الأمُّ مباشرةً إلى صالون الحلاقة؛ فوَجَدت – ولله الحَمْد – قطعةً من الحلوى نفسها التي تناولتها طفلتها. وعولجَتْ رينو باستعمال طَرائقِ إزالة التحـسُّس بحسب نامبودريباد في المستشفى ليتوقَّف السُّعالُ في غضون 45 دقيقة، ويصبح تنفُّسُها طبيعياً، وتبدأ بتناول الطعام. وعادت رينو إلى مَنْزلها في اليوم التالي، وقد ارتسمَت على وجهها ابتسامةٌ عريضة. واللافت في الأمر أنَّه كانَ بإمكان الأم أن تتجـنَّبَ الإقامـةَ في المستشفى لمدَّة أسبوع قبلَ عيد الميلاد لو أنَّها تذكَّرْت أن تتحرَّى عن الأرجية تجاه تلك الحلوى.

تؤثِّـرُ الأرجـيَّةُ في المنطقة الأضعف من الجسم غالباً؛ فمثلاً، قد تَكونُ رئتا الشَّخْص الذي عانى من هجمات متكرِّرَة من الزُّكام والأَنْفلْوَنْزا والتهاب القصبات وذات الـرئة... إلخ – عـندما كان طفلاً – ضعيفتَيْن عندما يكبر، ممَّا يعرِّضهما لمشاكل مستمرَّة متعلِّقَة بخط الرئتين لدى تعرُّضه لأيِّ مُسْتَأْرِج. وفي الوَقْتِ نَفْسه،

قــد يجعــلُ الاستعمالُ المتكرِّر للمُستَأْرِج، على مدى أيَّام أو شُهُور أو سنوات، المنطقةَ المتماسَّة مع المُستَأْرِج هي الأَضْعَف في الجسم.

ماكــسين Maxine سيِّدةٌ تبلغُ من العمر 64 سنة، عانت من عَدْوَى شَديدة في المثانة منذ سنوات؛ واستعملت لذلك المضادَّاتِ الحيوية لأسابيع متكرِّرة، إلاَّ أنَّ العَــدْوَى ســرعان ما عادت لدى توقُّفها عن استعمال هذه المضادَّات الحيوية. في هذه المرحلة، كان السيِّدة وطبيبها حائرين في أمرهما.

وهــنا، أحــالَ الطَّبيبُ هذه المريضةَ لي لتجريب الوَخْز الإبري؛ ومن خلال فَحْصها بطَريقَة اختبارات الاستجابَة العضليَّة، وُجدَ أنَّها تعاني من أرجية (تحسُّس) تجــاه القُطْن؛ ولا غَروَ في ذلك، فهي دائماً ترتدي ملابسَ قطنية داخلية، وهذا ما أدَّى إلى عَــدْوَى مثانــيَّة مستمرَّة، إذ إنَّ تلك الملابسَ كانت على تماسٍ دائم مع المــثانة. وقد وَدَّعَتْ هذه السيِّدَةُ عَدْوَى المثانة المتكرِّرَة بعدَ أن عولجَتْ من أرجيَّة القُطْن بنجاح.

يــصفُ الطــبُّ الصيني التقليدي خطوطَ الطُّول Meridians أو سُبُلَ الطاقة بالتَّفْــصيل، بالإضافة إلى أعراض كلِّ قناة أولية وثانوية. وفي هذا البحث، سنناقش القَنواتِ الاثنتَيْ عشرة الأوَّلية وتَوَزُّعها والأعراض المرافقة لها اعتماداً على مستوى الإخْــصار، كمــا لا يفوتُ التَّنْبيه إلى أنَّ سُبُلَ الطاقة ذات الشحنة الزائدة تسبِّب بعضَ المشاكل، مثلما تفعلُ السُّبُلُ ذات الفعالية المنخفضَة. ويساعدُ توازنُ الخطوط على التَّقْليل من بعض المشاكل الصحِّية؛ وندعوك هنا للرُّجوع إلى أيٍّ من مراجع الوَخْز الإبري لتَعْميق معرفتك في مجال الطبِّ الشرقي.

الخُطوطُ ذات الشُّحنَة الزائدة (المُفْرِطَة الشُّحنَة)

Overcharged meridians

قــد يؤدِّي سوءُ التغذية أو نَقْصُها أو الجُهْدُ الزائد... إلخ إلى إنهاك خطٍّ ما أو جعلــه ذا شحنة زائدة؛ وقد يكونُ الجهدُ الزائد بدنياً أو ذهنياً؛ فالإجهادُ البدني قد يَكــونُ بــسببِ التَّمارين الزائدة أو الجهد البدني المُنْهك أو بسبب التَّفْكير المستمرِّ دون أخــذ قــسط من الراحة. هذا، ويُعَدُّ الحُنْقُ والسَخطُ على شَخْصٍ ما، دون القــدرة علــى التَّعْبير عن ذلك، شَكْلاً من أشْكال الإجْهاد الذهني، مثل الإهانَة

والتَّأنــيب المتكــرِّر أمامَ الغُرَباء من قِبَل الأب أو الأم أو الأخ الأكبر أو الأستاذ؛ فخارج نطاق الاحترام، لا يستجيبُ الشَّخْصُ للمعالجة، ولكن بعدَ كلِّ حادثة - ومــع مــرور الوقت - يُعَذِّب الشخصُ نفسَه ويملأها حُنْقاً وسخطاً، ممَّا يزيد من شحنة خطِّ القلب والكبد.

الخُطوطُ ذات الشُّحنَة المُنْخَفضَة

Undercharged meridians

قــد تؤدِّي قلَّةُ النشاط والخُمول وعدمُ الرشاقة والكسل وسوءُ التغذية وسوءُ الــدوران الدموي ودورة الطاقة... إلخ إلى جعل الخطِّ ذا شحنة منخفضة؛ كما أنَّ الجهــدَ الفيزيائي والذهني الزائد في أثناء الطفولة قد يؤدِّي أيضاً إلى جَعْلِ الخطِّ ذا شــحنَة منخفضة. ويمكن استخدامُ المثال السابق نفسه هنا، وهو الإهانَة والتأنيب المتكرِّر أمام الغرباء من قِبَل الأب أو الأم أو الأخ الأكبر أو الأستاذ... إلخ؛ فخارج نطــاق الاحتــرام، لا يستجيبُ الشخصُ للمعالجة؛ ولكن بعدَ كلِّ حادثة، يتعلَّمُ الــشخصُ كيف يعبِّر عن غضبه وسخطه، ممَّا يحدث العديدَ من أشكال الإحْصار الدَّاخلــي. وفي الــنهاية، فإنَّ هذا النَّمَطَ من التصرُّف من قِبَل الآخرين لن يُدْخِلَ الخطوطَ من خلال أشكال الإحْصار السابقة، بل سيؤدِّي إلى خدرٍ عام (تَبَلُّد) تجاه أيِّ شــيء. ويعدُّ ذلك أحدَ الوسائل الدفاعيَّة التي تقينا من الألم، حيث سرعان ما يــتعلَّم الشخصُ كيف يتجاهل تلك الحوافز الآتية من الآخرين، بل يصبح تجاهلُ الأمور أمراً معتاداً. وعندما يبدأُ الشخصُ بتجاهل الأشياء، فهذا يعني أنَّه تعلَّمَ كيف يفقد حساسيتَه، ممَّا يُفْقِدُه الاهتمامَ والدوافع، كما يُنْقِص ذلك من حماسته، ويؤدِّي إلى التَّسْويف والكسل والبرودة تجاه أيِّ شيء، وحتى تجاه الحياة نَفْسِها.

قَناةُ (خَطُّ) الرئتين

LUNG CHANNEL (MERIDIAN)

تبدأ قناةُ الرئتين في منطقَة المعدة (المِضْرَم أو المِدْفأة المتوسِّط Middle burner or warmer)، وتعــبر إلى الأسفل لترتبط مع المِعَى الغَليظ. وفي طريق العودة، تتبع القناةُ فوهةَ الفؤاد، وتعبر الحجابَ الحاجز لتدخل إلى العضو ذي العلاقة (الرئتين)؛

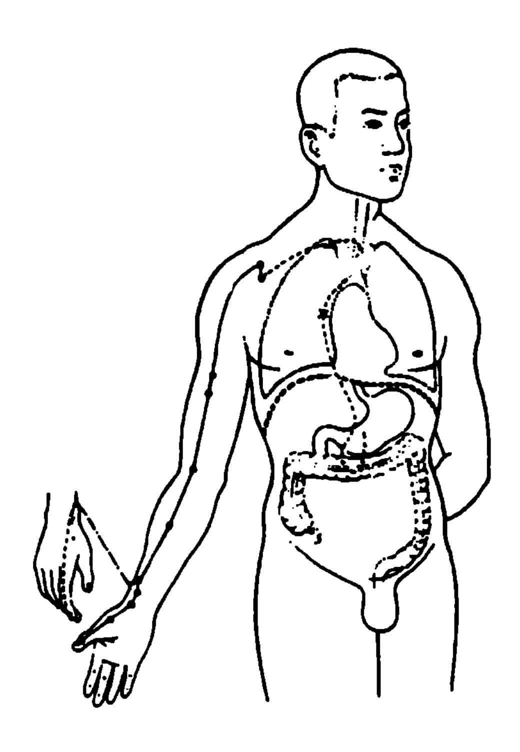
كمـــا تخرجُ القناةُ بشكل مستعرض من المنطقة الواقعة بين الرئة والحلق لتمضي إلى الأسفل على طول الجُزْء الأمامي من الذراع إلى الوحشي من قناتي القَلْب والتأمور Pericardium (الغلاف حولَ القَلْب). وعند وصول القناة إلى المِرْفق، تُتابعُ مسيرَها عبرَ الجزء الأمامي من السَّاعد إلى الحافة الأمامية للناتئ الإبري Styloid في منطقة المعصم. وهنا تقطعُ القناةُ الشِّرْيانَ الكعبري Radial artery في منطقة النَّبْض لتمتدَّ مـــن خلال ألْيَة راحةِ اليَد[1] Thenar eminence إلى الجانبِ الكعبري من ذروة الإبهام.

يتفـــرَّعُ مـــن القناة الرئيسية فرعٌ فوقَ الناتئ الإبري في منطقة المعصم لينتقل مباشـــرةً إلى الجانـــب الكعبري من ذروة السبابة. وتتعلّقُ هذه القناةُ بالرئتين كما ترتبطُ بالمعى الغليظ، وتعبر الحجابَ الحاجز لتتصلَ بالمعدة والكلية وبأعضاء أخرى.

ويُعَـــدُّ خطُّ الرئتين واحداً من أهمِّ خُطوط سُبُل الطاقة، وهو نقطةُ البداية في دائـــرة الطاقة، وليسَ هذا في البشر وحسب بل في الكون نَفْسه؛ فطاقةُ الكون تبدأ نـــشاطَها عـــند حوالى الساعة الثالثة صباحاً بعد راحة ليلية طَويلة؛ وعندما تصبحُ الطاقـــة فعَّالـــةً في الكون، تهتزُّ من خلال الأشياء الحيَّة الأُخْرَى مُبْديَةً تذبذبَ أو اهتـــزازَ الطاقة بتَفْعيل نسيم الصباح الباكر وجَعْل الأشجار والنباتات والأعشاب المتسلِّقَة تستحمُّ وترقص في ذلك النسيم، ممَّا يُنَبِّه دورةَ الطاقة في الجوار، فتستيقظ الطُّيورُ مُتَحَسِّسَةً الاهتزازَ المنعش للطاقة، ومعبِّرةً عن ذلك بالزَّقْزَقة؛ ثم تَتَفتَّحُ براعمُ الأزهـــار آخـــذةً الطاقةَ الطازجة وطارحة الطاقة القديمة نحو الجو (الشَّذا). كما تـــستيقظ الحيوانات عندما تتنفَّس الطاقةَ الطازجة. ويستيقظ البشرُ من خلال أخذ أنْفـــاس عمـــيقة والتَّثاؤب، والذي يعطي جرعةً عالية من الطاقة المُنْعشَة المُجَدِّدَة للشباب، ويطرح الطاقةَ القديمة المبتذلة خارجَ الجسم. هذا، وإنَّ الطاقةَ المهتزة التي تـــدخلُ الـــرئتين من خلال الأنفاس الصباحية الأولى تُطْلق دورةَ طاقة جديدةً، ممَّا يجعـــل الرئتين الخطَّ الأوَّل في حلقة أو دَوْرَة الطاقة Energy cycle. ويساعد التثاؤبُ الأوَّل على إنجاح دورة الطاقة من خلال تحريك الحجاب الحاجز إلى الأعلى، ممَّا

---

(1) تُدْعَى بارزَةَ الضَّرَّة؛ وهي الكتلةُ اللحميَّة على الجهةِ الوحشيَّة (الخارجيَّة) من راحة اليَد أو كُرَة الإبهام (المُتَرْجِم).



الشكل 10-1. القناة الرئويّة (لو Lu).

يـــساعدُ علـــى إخراج الهواء المَنْزوع الأكسجين من كلّ الأسناخ الهوائية. وتؤدِّي تلـــك القفـــزةُ إلى بَـــدْء حـــركة الطاقة في خطّ المعدة من خلال تَنْبيه التمعُّج[1] Peristalsis في الـــسَّبيل الهـــضمي، ويـــساعدُ ذلك على التخلُّص من الفضلات المتراكمة غير المرغوب بها من القولون، ممَّا يوفر مساحةً أكبر للمواد الغذائية لتدخل السبيلَ الهضمي، وتحفظ ذلك الوقودَ اللازم لاستمرار دورة الطاقة في المستقبل.

إنَّ عـــدمَ قدرة خطّ الرئتين على استقبال الطاقة الطازجة عند الساعة الثالثة صـــباحاً يؤدِّي إلى حدوث مشاكلَ في خطّ طاقة الرئتين، لينتقل هذا الإخْصارُ في الخطّ الأول إلى بقية الخطوط على شكل تفاعلات تسلسلية، ممَّا يؤدِّي إلى انفصام دورة الطاقـــة؛ ويؤثّر ذلك الانفصامُ في سُبُل الطاقة الأخرى بشكلٍ مباشر أو غير مباشر في المستويات الثلاثة (البدني والفيزيولوجي والانفعالي) بدرجات مختلفة؛ وقد تُخْفقُ الطاقةُ في الدُّخول إلى خطّ الرئتين لعدَّة أسباب: كعدم أخذ قسط كافٍ من

(1) حركات القناة الهَضْميَّة.

الـــراحة ليلاً، أو عدم القدرة على التنفُّس بعمق بسبب المشاكل البدنية (الربو... إلخ)، أو عندما لا تبدأ دورةُ الطاقة بقوَّة كافية (بداية ضعيفة)، أو عدم القدرة على التَّثاؤب حيث لا يمكن للحجاب إخراجُ الهواء من الأكياس الهوائية، ممَّا يؤدِّي إلى عـــدم خــروج الهـــواء القديم المَنْزوع الأكسجين من الرئتين، ومن ثَمَّ عدم تأمين مساحة لدخول الطاقة الجديدة؛ وهذا ما يجعل الموادَ تتراكمُ في نُسُج الرِّئتين، وتُفْرِز ذيفاناتٍ وسُموماً Toxins نحو طاقةِ الدوران، ممَّا يقودُ إلى اضطرابٍ في المستويات الثلاثَة.

الأَعْراضُ المرتبطة بإختصار المستوى البدني

- الألم العَصَبي الوَرْبي Intercostal neuralgia، الألم في: الصَّدْر والترقوة والكتفين وأعلـــى الظهر والأسنان العلوية والذراعين وعلى مسار خطِّ الرئتين، بالإضافة إلى تيبُّس الرَّقبة وصُداع الجيوب.
- العُطاس، جَفاف الأنف، السُّعال الجاف، النَّجْيج (السيلان) الأَنْفي الرائق، الألم والـــتورُّم علـــى جانبي الأنف (الجيب الفكِّي)، آلام الجسم المعمَّمة، جفاف الأنف، الانْتبار (الشَّرى) Hives، الحكَّة، والطفح الجلدي.

الأَعْرَاضُ المرتبطة بإختصار المستوى الفيزيولوجي

- حُدوث الخراجات أو العَدْوَى في أيِّ مكان من مسار الطاقة، الحمَّى المسائية، فَقْـــد الصَّوْت Aphonia، الرَّبْو، النَّفَس الكريه، المَذاق السيئ، ظُهور الدَّم في الـــبلغم، الـــتهاب القـــصبات Bronchitis، الحس بالحرقة في العينين، حس الحـــرقان، الخَـــدر والألم حولَ الأنف وداخلِ اللثة العلوية والأسنان، الارتعاد والحمَّـــى، الاحـــتقان، السُّعال، صعوبَة التنفُّس، التنفُّس المؤلم، جفاف الحلق، صُعوبَة البَلْع، خَلَل التَّصْويت Dysphonia، النُّفاخ (الرئوي) Emphysema، الـــرُّعاف (نـــزف الأنف)، الحمَّى، امتلاء الصدر، حمَّى الكلأ Hay fever، الصُّداع بين العينين، الارتعاش الداخلي Internal trembling، التهاب الحَنْجَرة Laryngitis، إنتاج المخاط، النَّجيج الأنفي، السَّلائل الأنفيَّة Nasal polyps، الـــتهاب الـــبلعوم، التهاب الرئة Pneumonia، التَّسْتيل الأنفي الخلفي (تَقاطُر المُفْـــرَزات والمخـــاط خلف الأنف) Post nasal drip، ضيق التنفُّس، التهاب

الجُـــيوب Sinusitis، العُطـــاس، ألم الحلق، تَدْميع العينين، والتهاب اللّوْزتين Tonsillitis.

- تَطـــبُّل الـــبطن، الغثيان، ضعف الشهية، رخاوَة البراز، الحمَّى مع أو من دون العطش الزائد، الإمْساك، سخونة الكَفّين، وتغيُّرات لَوْن البول.
- الدوخَة والتهيُّج والأرق.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطّ ذي الشحنة الزائدة

الإحساسُ بثقل الصدر، ضيق النَّفَس، السُّعال الشَّديد مع أو من دون كمياتٍ كبيرة من المخاط.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطّ ذي الشُّحنَة المنخفضة

ضَـــعْف جهاز المناعة، الشُّعور بما يشبه نزلة البرد، العُطاس المتكرِّر، السُّعال، التعب العام، فَقْد الدافع، البُكاء الصامت، والارتعاش الداخلي.

الأعْراضُ الأرجيَّة (التحسُّسية) الحادَّة

- الألم في: الجَبْهَيْن الفكين وبين الفقرتين الصَّدريتين الثالثة والرابعة وفي اليافوخ الأمامي والصدر و/أو الترقوة والمفصل بين السلاميات الأولى والمنطقة الوربيَّة والإبهام وأعلى الظهر والناب العلوي الأول والضاحك العلوي الثاني والذراعين على مسار خطّ الرئتين، بالإضافة إلى التهاب زَليل الوتر Tenosynovitis.
- الحمَّى المسائية، هجمات الرَّبو القصبية الحادَّة، الربو القلبي Cardiac asthma، تفـــاقُم الـــربو بعد الساعة الثالثة صباحاً، ضيق النَّفْس، حرقة العينين وفتحتيّ الأنف، احتقان الصَّدْر، السُّعال، السُّعال المُدمَّى، جفاف الفم والحلق، السحنة الهـــزيلة، الحمَّى، الحكَّة في فتحتي الأنف، الصُّداع بين العينين، احتقان الأنف، النَّزْف الأنفي، التَّسْتيل الأنفي الخلفي (تَقاطُر المُفْرَزات والمخاط خلف الأنف)، سيلان الأنف مع نجيجٍ رائق، احمرار العينين أو أُلهما، العُطاس، وتهيُّج الحلق.
- التَّعب، النُّوام Lethargy، أعراض شَبيهة بأعراض الزُّكام، الآلام المعمَّمَة، الأرق، قـــرْفُ اللَّـــبَن (قِشْرَةٌ مَثِّيَةٌ عَلَى رَأْسِ الوَليد) Cradle cap، جفاف الجلد المعمَّم، الشَّرى Urticaria، توسُّف الجلد، حكَّة الجسم والفروة وعبر مسار خطّ الرئتين.

الأعْراضُ الأرجيَّة المُزْمِنَة

- الـــتهاب مفاصِل الإبهام، مرفق لاعبي التِّنِّس Tennis elbow، تيبُّس الكتفين، الـــتهاب أوتار Tendonitis الكتف، التهاب زَليل الوتر، الألم في المفصل بين الـــسُّلاميَّات الأولى، الألم الـــسني المُزْمِن في الناب العلوي والضاحك العلوي الثاني.
- الحمَّـــى المسائية، الرَّبو، ظُهور الدم في القشع، التهاب القصبات Bronchitis، توسُّع القصبات Bronchiectasis، الرَّبو القلبي، تفاقُم الربو بعد الساعة الثالثة صـــباحاً، الـــسُّعال المُزْمِن مع أو من دون وجود قشع، جفاف الفم والأنف والعيـــنين والحلـــق، السحنة الهزيلَة، النُّفاخ (الرئوي) Emphysema، امتلاء الـــصدر، الآلام المعمَّمـــة، حمَّـــى الكلأ Hay fever، التعرُّق الغزير في بعض الحـــالات وعـــدم التعـــرُّق في حالات أخرى، بحَّة الصوت، عَدْوَى السَّبيل التنفُّسي، الأَنْفلُوَنْزا، التهيُّج، خفوت الصَّوت، فقدان الرغبة في الكلام، التهاب الحَنْجَرة Laryngitis، السَّلائل الأنفية Nasal polyps، التعرُّق الليلي، حالات العَدْوَى الصدرية الأخرى، التهاب الجنبة Pleurisy، التهاب الرئة، ضعف نموِّ الـــشعر والأظافر، التَّسْتيل الأنفي الخلفي، احمرار الخدين، ألم العينين، سيلان الأنف مع نجيجٍ رائق (عَدْوَى فيروسية)، سيلان الأنف مع نجيجٍ مصفر (عَدْوَى جـــرثوميَّة)، ضيق النَّفَس بين الثالثة والخامسة صباحاً، عَدْوَى الجيوب، صُداع الجـــيوب، انـــسداد أو سيلان الأنف، تورُّم الحلق، تورُّم الغدد الرقبية، تهيُّج الحلـــق، التَّدرُّن (السُّل) Tuberculosis، وعدم القدرة على النَّوْم بعدَ الساعة الثالثة صباحاً.
- تطـــبُّل البطن، الغثيان، القَيْء، الإمساك أو رخاوة البراز، آلام الجسم أو عدم الراحة بين الثالثة والخامسة صباحاً.
- العُـــدُّ (حـــبُّ الشباب) Acne، التهاب الجلد التَّأتُّبي[1] Atopic dermatitis، الـــشَّرى المُـــزْمِن Chronic hives، قَرْفُ اللَّبَن (قِشْرَةٌ مَثيَّةٌ عَلَى رَأْسِ الوَليد) Cradle cap، الإكزيمَة Eczema، التعرُّق الزائد، الطفح الجلدي، المشاكل الجلدية

---

(1) نمطٌ من التهاب الجلد التحسُّسي، ذو منشأ طفلي.

المُزْمنة، الخال (ج. خيلان) Moles، الثّآليل Warts، توسُّف الجلد أو خشونته، الـــشُّعور بالحـــرارة وسخونة الكفين، تساقُط الشعر، ترقُّق الشعر، ضعف نموِّ الشعر والأظافر، خشونة حواف الأظافر، والأظافر الهَشَّة Brittle nails.

الأَعْراضُ المرتبطة بإختصارِ المستوى الانفعالي

يؤثِّـــرُ خَلَـــلُ خطِّ الرئتين عادةً في الجانب الانفعالي (النَّفْسي)، ويكونُ ذلك ناجماً عن تجربة منذ الطفولة مع شَخْصٍ ما أكبر سناً أو أب أو أخٍ أكبر أو وَليِّ أمر مـــا... أو شَخْصٍ كثيراً ما كانَ يُوَبِّخُ الطفلَ وينتقد أفكارَه وآراءه؛ فإذا ما تعلَّمَ الشخصُ كيف يقاوِمُ تلك السلطةَ شفهياً أو لاشعورياً، فإن ذلك سيؤدِّي إلى جَعْلِ خطِّ الرئتين عاليَ الشُّحْنَة لدى وصول الطفل إلى مرحلة البلوغ؛ أمَّا إذا ما استسلمَ الطفلُ وأذعنَ لسلطة المتآمر عليه من خلال كَبْحه لجماحِ غضبه، فإنَّ ذلك سيُؤَدِّي إلى جعـــل خـــطِّ الرئتين منخفضَ الشحنة؛ لذلك، فإنَّ عدمَ مقدرة الشخص على الـــبُكاء لدى إصابته بغمٍ ما أو حزنٍ عميق سيؤدِّي إلى استقرار الحزن في الرئتين، ليظهرَ ذلك في نهاية الأمر على شكلِ اضطراباتٍ رئوية مختلفَة.

الانفعالُ الأساسي: الحُزْن العَميق (الأسى) Grief

الانفعـــالاتُ ذات الـــصِّلَة: الميلُ إلى إذلال الآخرين، الاستسلام، الإدْمان أو الـــتعطُّش للبـــصل، الاعـــتذار الدَّائم، الكَرْب، تغيُّم الأفكار، مقارنة النَّفْس مع الآخـــرين، الاحـــتقار، الاغتمام، الاكتئاب (في الصباح الباكر)، اليَأْس، الحساسية العاطفـــية الزائدة، التَّعْبير عن الودِّ الزائد، الغُرور، فقدان الأمل، عدم القدرة على التَّعْـــبير عـــن الحزن، إهانَة الآخرين، عدم التحمُّل، قلَّة الاحترام للذات، الدَّناءة، السَّوْداويَّة، الإلحاح في الطَّلب، الفُلْفُل: التحامُل، الميل إلى الأطعمة الحرِّيفة والمُبهَّرَة، الحُزْن، طلب تقدير الآخرين، الإشفاق على الذات، البُكاء المتكرِّر من دون سبب، والحَنين.

العَضلاتُ المرتبطة بخطِّ الرئتين

العـــضلةُ المنـــشاريَّة الأمامـــية Serratus anterior، العضلة الغُرابيَّة العضديَّة Coracobrachialis، العـــضلة الدالـــية Deltoids، وعـــضلة الحِجـــاب الحاجز Diaphragm.

الوقتُ المرتبط بخطِّ الرئتين

منَ السَّاعةِ الثالثة وحتى الخامسة صباحاً.

الاتصالُ السنِّي لخطِّ الرئتين

النَّابان العلويَّان الأول والثاني.

التغذيةُ الأساسيَّة لخطِّ الرئتين

المـــاء الصافي والبروتينات والفيتامين C والفَلافونُويد الحَيَوي Bioflavonoid والقـــرفة Cinnamon والبصل والثُّوم والفيتامين B2 والحَمضيَّات والفُلْفُل الأخضر والأسود والأرز.

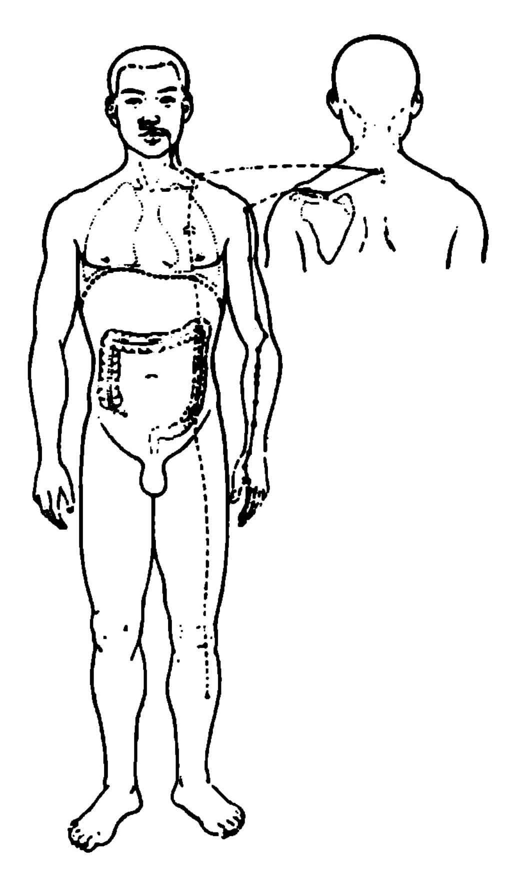
قَناةُ (خَطُّ) المِعَى الغَليظ

Large Intestine Channel (meridian)

تـــبدأُ هـــذه القناةُ في الجانب الكعبري من قمَّة السبَّابة، وتتابعُ مسارَها نحوَ الأعلى بين العظمين السَّنعيين Metacarpal bones الأوَّل والثاني، ثم تعبر القناةُ بين وتَرَيْ العضلتين الباسطة الطَّويلة لإبهام اليد Extensor pollicis longus والباسطة القـــصيرة لإبهـــام اليد Extensor pollicis brevis في المعصَم، لتتابع مسيرَها في الجانـــب الكعـــبري للـــسَّاعد حتى الجُزْء الوحشي للمرْفق؛ وهنا تتابعُ مسيرَها في الجانـــب الوحـــشي مـــن أعلى الذِّراع حتى الكتفين لتتبعَ الحافةَ الأمامية للأَخْرَم Acromion قـــبلَ أن تـــتابعَ إلى الأعلى. وإلى الأسفل مباشرةً من النَّاتئِ الشَّوْكي للفقرة الرقبيَّة السابعة، تدخل القناةُ مباشرةً إلى الحفرة فوق الترقوة لترتبط بالرئتين قبلَ أن تَنْزلَ من خلال الحجاب الحاجز إلى المِعَى الغَليظ.

وينفـــصلُ فَـــرْعٌ من القناة الرئيسيَّة عندَ الحفرة فوق الترقوة Supraclavicular fossa، متحـــرِّكاً نحـــوَ الأعلى من خلال الرَّقبة، عابراً الخدين سائراً من خلال الشفة الـــسفلية؛ وهـــنا يلـــتفُّ هذا الفرعُ حولَ الشفة ليتقاطعَ مع القناة نفسها القادمَة من الجانب المقابل من جسم النَّثْرَة[1] Philtrum، ثم ينتهي هذا الفَرْعُ على جانب الأنف.

(1) النَّثْرَة (التَّلَمُ العَمودي في أوسط الشفة العلويَّة) (المترجِم).



الشكل 10-2. قناة الأمعاء الغليظة (لي LI)

كما يَنزِلُ فَرْعٌ آخر إلى المعدَة عندَ نقطة الوَخز الإبري St 37 (نقطة الالتحام السُّفْلي للأمعاء الغَليظَة). وإلى جانب ارتباط هذا الفَرْع بالمِعَى الغليظ، فإنَّه يتصلُ بالرئتين، كما أنّه يتصلُ بالمعدة مباشرة.

تُعَـــدُّ الأمعـــاءُ الغليظة مُستقبلاً للقاذورات الناتجة عن العَديد من التَّفاعلات الكيميائية والتَّأثُرات الإنزيميَّة التي تحَدثُ في المستويات الثلاثَة (البَدني والفيزيولوجي والانفعـــالي). هـــذا، ويَتوَقَّع الجسمُ من القولون أن يتخلَّصَ من الفضلات بمجرَّد إنتاجها، إلا أنَّ القولون يرفضُ القيامَ بذلك في بعض الأشخاص، ممَّا يؤدِّي إلى بقاء تلك الفضلات في القولون وبين الطيَّات المعوية، مُفرِزَةً ذيفانات وسُموماً Toxins مـــن المـــستويات الثَّلاثة نحو دوران الطَّاقة والدَّم، ومُحْدِثَةً بذلكَ العَديدَ من العِلل البدنيَّة والفيزيولوجية والانفعالية.

الأَعْراضُ المرتبطة بإخصار المستوى البدني

- الألَمُ في الكتفين ولَوْحَيْ الكتف، والرُّكبتين والجُزْء الوحشي من الفخذ وعلى امتداد الخط في الذراع، بالإضافة إلى اضطراب حركة الأصابع وتورُّم الجُزْء الوحشي من مفصل الركبة.
- ألم الحلق، الرُّعاف، ألم الأسنان، ألم العينين واحمرارهما، وتورُّم العنق.
- الحمَّى، جفاف الفم، العطش، تطبُّل البطن، الإمساك أو الإسهال.

الأعْراض المرتبطَة بإخصار المستوى الفيزيولوجي

- الألم في السَّاقين ومفصلَيْ الركبة والعقبين والكتفين.
- الرَّبْو الخافي، احتقان الصَّدْر، ضيق النَّفْس، صُداع الجيوب حَوْلَ العينين والأنف.
- التجشُّؤ Belching، الضَّحيج المعوي، رخاوَة البراز، الحكَّة، الشَّرى، النَّفطات Blister في اللثة السفليَّة، التهاب اللثة السفلية، النُّوام، البراز المُدمَّى، والألم في أسفل البطن.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُحْنَة الزائدة

الألَمُ في الكتفين والألم في أسفل البطن والألم المترافق مع إمساك، بالإضافة إلى نوبات الدوخَة.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُحْنَة المنخفضَة

تطبُّل البطن والضَّحيج المعوي والغازات المعوية الكَريهة الرائحة، بالإضافة إلى جفاف الشفتين والإمساك.

الأَعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

- الألَمُ في الكتفين ولوَحَيْ الكتف والركبتين والجانب الوحشي من الفخذين وعبر مسار الخطِّ في الذراع، بالإضافة إلى اضطراب حركة الأصابع.
- جفاف الفم والحلق وألم الحلق والرُّعاف وألم الأسنان (القواطِع الوحشية والضاحكان السُّفْليان الأوَّل والثاني)، بالإضافة إلى احمرار العينين وألمهما وتورُّم الرَّقبة والجُزْء الوحشي من مفصل الركبة.

- المعص Cramps في أسفل البطن، الإمْساك أو الإسهال، تشنُّج القولون والمستقيم والمصرَّتين الشرجيتين، الحكَّة الشرجيَّة، الشَّرى المعمَّم، الضَّجيج المعوي، تطبُّل البطن، النَّزْف من المستقيم، التهاب القولون Colitis، والدوخَة.

الأعْراضُ الأرجية المُزْمنة

- التهاب المفاصل، تشنُّج العضلات في الجانب الوحشي من الفخذ والركبة، الألم في الكتفين والركبتين والمعصمين والسبَّابة والجُزْء الوحشي من المرفقين وأسفل الظهر والعقبين، وعلى مسار العَصَب الوركي والجزء الوحشي من السَّاق.
- ألم البطن، التطبُّل، رائحة النَّفَس الكريهَة (البَخَر)، التجشُّؤ، احتقان الصدر، ضيق النَّفَس، صُداع الجيوب على جانبي الأنف وبين العينين وفوقهما.
- العُدُّ (حبُّ الشباب) Acnc، النفطات والالتهاب في اللثة السفلية، التهاب الجلد Dermatitis، الشُّعور بالتحسُّن أو الإعياء بعد التغوُّط، تساقُط الشعر، ترقُّق الشعر، الشَّرى، المغص المعوي، الحكَّة، نَقْص نموِّ الشعر والأظافر، خشونة الجلد أو تجعُّده، الطفح والثآليل الجلدية.

الأعْراضُ المرتبطة بإِخصار المستوى الانفعالي

الانفعال الأساسي: الشُّعور بالذنب Guilt

الانفعالاتُ ذات الصِّلَة: تراكُم العواطف التافهة، القلق لفترات طويلة، الأحلام المزعجة، كراهيَّة التنظيم، نُوَب البكاء، البكاء، الدفاعية، الوضعيَّة الدوغماتية (العقائدية) Dogmatic، تذكُّر الماضي بسبب أيِّ شيء في الحياة، العاطفة الزائدة، الشُّعور بعدم الارتياح تجاه الذكريات القديمة، الغم، الشُّعور بالذنب، تردُّد الذكريات المؤلمة الماضية، إبقاء الفضلات الناتجة عن الانفعالات في الطيَّات المعوية، عدم القُدْرَة على تذكُّر الأحلام، الكوابيس، التقلُّب في أثناء النوم، الحزن، طلب الرحمة (الاستجْداء)، التكلُّم في أثناء النوم، عدم القُدْرَة على نسيان الماضي، عدم القُدْرَة على التخلُّص من الأفكار غير المرغوبة، البكاء والقلق.

العَضلاتُ المرتبطة بخطِّ المعَى الغليظ

موتِّرَة اللفافة العريضة، المربَّعَة القطنية، والأوتار المأبضيَّة.

الوقتُ المرتبط بخطِّ المعَى الغليظ

من السَّاعة الخامسة إلى الساعة السابعة صباحاً.

الاتصالُ السني للمعَى الغليظ

ترتبطُ العضلةُ الموتِّرَة اللفافة العريضة بالقواطع السُّفْلية الوحشية، بينما ترتبطُ العضلةُ المربَّعة القطنية بالضاحك السُّفْلي الأول، أمَّا الأوتار المأبضية فترتبطُ بالضاحكين السفليين الأوَّل والثاني.

التَّغْذيةُ الأساسيَّة لخطِّ المعَى الغلَيظ

الفيتامينات A وB وC وD وE، ولا سيَّما الفيتامين B1، القَمْح، النخالة، الشُّوفان، الزبادي، الطعام الخشن[1] Roughage.

قَناةُ (خطُّ) المعدة STOMACH CHANNEL (MERIDIAN)

تبدأُ هذه القَناةُ على جانب الأنف، ثم تتجه نحو الأعلى باتجاه جذر الأنف حيث تتقاطعُ مع قناة المثانة، ثم تتجه القناةُ إلى الأسفل في الجانب الوحشي من الأنف لتدخل اللثة العلوية، وتنضمُّ إلى القَناة الرَّئيسيَّة (الحاكمة) عندَ النَّثْرَة (ثُلْمَة في منتصف الشفة العلويَّة)، ثم تلتفُّ حولَ زاوية الفم لتلتقي مع قناة الحمل Conception channel في التَّلَمِ الذقني الشفوي Mentolabial groove للذقن. وهنا تتبعُ القناةُ زاويةَ الفكِّ متجهةً إلى الأعلى أمام الأذن، ثم تتابع مسيرَها عبر خطِّ الشعر حتى تتقاطعَ مع قناة المرارة في نقطة الوَخْز الإبري للمرارة GB6. وفي نهاية المطاف، تعبر القناةُ منتصفَ الجبهة بشكلٍ موازٍ لخطِّ الشعر، حيث تتصلُ بالقناة الرَّئيسيَّة (الحاكمة).

وينفصلُ عن القناة الأساسيَّة فرعٌ عندَ الفكِّ السُّفْلي ليسير على جانبي الحلق، ويدخل الحفرةَ فوق الترقوة؛ وهنا يتحرَّكُ الفرعُ إلى الخلف ليصل إلى أعلى الظهر، ويلتقي بالقناة الحاكمة داخلياً عندَ نقاط الوَخْز الإبري لقناة أوعية الحمل CV13 وCV12، وذلك قبلَ أن يدخلَ إلى العضو المرتبط به - وهو المعدَة - ويتصل بالطِّحال.

(1) موادُ الطعام التي لا تُهْضَم (م).

راجعت إحدى مريضاتي، واسمها لين Lynne والبالغة من العمر 60 سنة (تستخدم المريضةُ العلاجَ اليدوي بالإضافة إلى طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد)، شـــاكيةً من آلامٍ حادَّة تنتشرُ إلى الكتف الأيسر والذراع؛ وقد ازدادَ الألمُ تدريجياً خـــلال الأســـابيع الماضية، ويكاد يكونُ لا يُطاق في بعض الأحيان. وقد خضعت المريـــضةُ للمعالجـــة اليدوية والمعالجة البدنية، ولم تَجْنِ سوى بعضَ التحسُّن في آلامها اليومية وفي إمكانيَّة تحريك كتفيها. ولدى مراجعة المريضة طبيبَ الجراحة العظمـــية، أخبـــرها أنَّ الألـــمَ ناجمٌ عن تنكُّس قرصين في الرَّقبة، وأنَّ الاستبدالَ الجراحي لهذين القرصين هو الحلُّ الوحيد، وقد يحتاجُ الشفاءُ التام إلى عامٍ كامل، ثـــم حُـــدِّدَ مـــوعدُ الجراحة. ولكن في أحد دروس طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد المـــتقدِّمَة، علمـــت من الدُّكتورةَ ديفي Dr. Devi أنَّ أرجيَّة البول قد تؤدِّي إلى ظهور أعراض التهاب المفاصل Arthritis، وقد كانت لين (المريضة) – ولله الحَمْد – من أوائل مرضاي في الاثنين التَّالي للمحاضرة، وكانَ أوَّلَ ما طلبته مـــنها هو إجراء فحص للبَوْل. والمُدْهِش أنَّ ألمَ لين قد اختفى في منتصف الجلسة الأولـــى مـــن جلسات طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد التي استُخْدِمَ فيها بولُ المريضة كعامل مُسْتَأرِج Allergen.

إلاَّ أنَّ الأعْـــراضَ بـــدأت تَعودُ تدريجياً بعد بضعَة أيام من اختفائها، ولكن بشدَّة أقل؛ لذلك حُذِفَتْ المُسْتَأرِجاتُ التالية من لين في الأسابيع الأربعة التالية:

البول	السَّائل النُّخاعي CSF	الدَّم
تفاعُـــل كومبو Combo بين الدَّم والسائل النخاعي	تفاعُل كومبو Combo بين الدَّم والبول	تفاعُل كومبو Combo بين السائل النخاعي والبول
مزيج القُرْص	مزيج العظام	تفاعُـــل كومـــبو بـــين الدَّم والعظام
تَفاعُـــل كومبو Combo بين العظام والسَّائل النُّخاعي		

ولقـــد تناقصت الأعْراضُ حتى الصفر خلال فترة المعالجة، وبقيت في ذلك المستوى. وبعـــدَ ثلاثة أشهر، شكت لين من عَوْدةٍ بسيطة للأعْراض، إلا أنَّ ذلك استجابَ بشكل سريع لتَوْليفَةٍ من البول والوِطاء Hypothalamus والدَّم والسَّائل النخاعي، وقد كانَ ذلك قبلَ ثمانية أشهر، ولم تظهرْ الأعْراضُ مرَّةً أخرى حتَّى الآن.

وهكـــذا، يمكننـــي القول بأنَّ طَرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد طَريقَةٌ فعَّالة، وإننـــي لأشـــعر بالامتنان يومياً للدُّكتورة ديفي، إذ يمكنني الآن أن أقدِّمَ هذه الطَّريقَة لجميع مرضاي.

كمـــا يَنْـــزلُ فَرْعٌ عمودي من الحفرة فوق الترقوة مباشرةً عبر الخطِّ الحلمي Mammillary line ليمر جانب السرَّة وأسفل البطن حتَّى يصل إلى المنطقة الأربية؛ حـــيث يتصلُ بالفرع العمودي المذكور آنفاً؛ وهنا تعبر القناةُ نقطةَ الوَخْز الإبري للمعـــدة St 31 في الجانـــب الأمامي من الفخذ، ثم تتجه إلى الأسفل نحوَ الرضفة مباشرةً Patella، لتتابع مسارَها في الجانب الوحشي للظُّنبوب[1] Tibia حتَّى تصلَ إلى الوجه الظهري من القدم، وتنتهي عند الجانب الوحشي من قمَّة الإصبع الثانية.

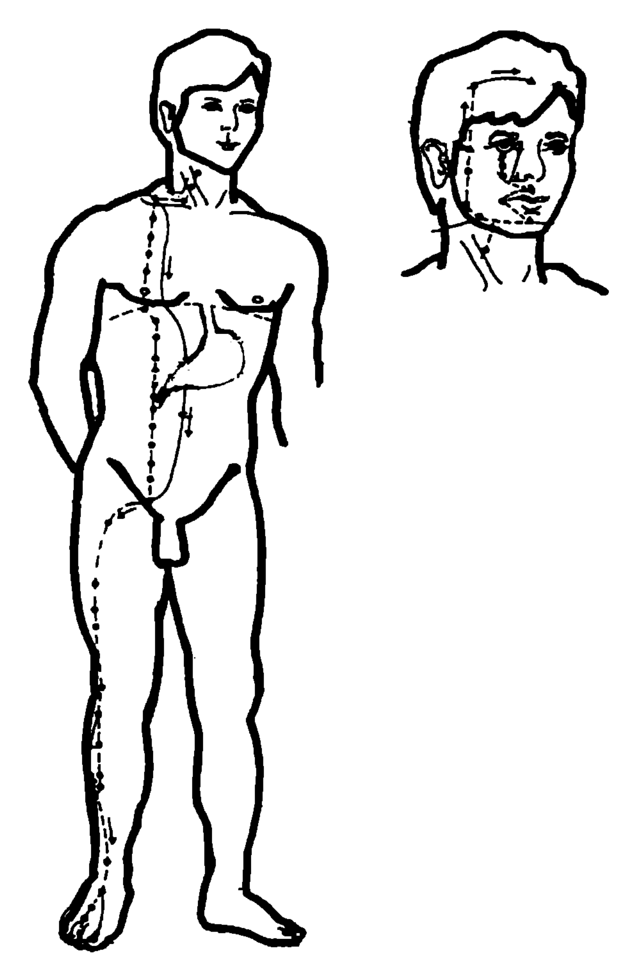
كمـــا ينفـــصلُ فَـــرْعٌ آخر موازٍ من القناة الرئيسية عند نقطة الوَخْز الإبري للمعـــدة St 36، وذلك أسفل الركبة بثلاث وحدات، وينتهي في الجَانب الوحشي من الإصبع الوسطى.

وينفـــصلُ فَرْعٌ آخر عندَ الوجه الظهري للقدم في مكانَ نقطةِ الوَخْز الإبري للمعـــدة St 42، وينتهـــي في الجانب الإنسي للإصبع الكبرى، حيث يرتبطُ بقناة الطحال عند نقطة الوَخْز الإبري Sp1. وترتبطُ هذه القناةُ بالمعدة والطحال، كما تتصلُ مباشرةً بالقلب والمِعَى الغليظ والمِعَى الدَّقيق.

الأعْراضُ المرتبطة بإِخْصار المستوى البدني

- جفاف المنخرين، الرُّعاف، الْتهابُ الحَلْق، اللسان المُبَيِّض (لمرض)، التهاب اللِّسان.
- الحمَّـــى الـــشَّديدة، الحمَّى المَدِّية Tidal fever، توهُّج أو تَبَيُّغ الوجه، نفطات الحمى Fever blister، التعرُّق، والهذيان Delirium.
- الألم في العيـــنين والصَّدْر، بالإضافة إلى الألم أو الانتفاخ على مسارِ القناة في الـــسَّاق أو القدم، والألم في الجُزْء الوحشي من أسفل الساق ومنتصف الظهر في الفقرة الصدرية الثامنة؛ كما يحدث تورُّمٌ في الرَّقبة وشلل في عضلات الوجه وبرودة في الطرفين السفليين.
- العُدُّ (حبُّ الشباب)، دمامل الحرارة Heat boils، الآفات المشوِّهَة (الشوائب) Blemishes على مسار القناة، الأطفاح الحمراء على امتداد الجانب الوحشي لأسفل الساق، الاصطباغ الأسود والأزرق أسفلَ الركبة وفوق الكاحل وعلى مسار قناة المعدة.

(1) الظُّنبوب هو العظمُ الرَّئيسي (الكبير) في السَّاق؛ ويُدْعَى عظمَ القصبة أيضاً (المُتَرْجِم).



الشّكل 10-3. قناة المعدة (St).

الأَعْراضُ المرتبطة بإِخْصار المستوى الفيزيولوجي

- انـــتفاخ الـــبطن، الامتلاء أو الوذمة، مَعَص Cramp البطن، القَيْء، الغثيان، الشُّعور بالانزعاج عند الاضطجاع، الجوع المستمر، ظهور طبقة صفراء على اللسان، اصطباغ البول باللون الأخضر.
- الأرق، التَّململ، التخليط الذهني، التغيُّرات في الشخصية، الشخصية المزدوجَة، فــرط النــشاط عــند الــبالغين أو الأطفـــال، الـــسُّلوك الهوسي الاكتئابي Manic-depressive behavior، الفصام Schizophrenia، قلّة التركيز، السُّلوك العدواني.

- الـــصُّداع الجبهي، صُداع الشقيقة، النوبات الصرعية Seizures، ألم الأسنان، الألم في الفكِّ العلوي، بالإضافة إلى أمراض اللثة العلويَّة.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

فَقْـــد أو قلّة الشهية، نَقْص الوزن، فقد حاسَّة التذوق، التعب، فَرْط التَّعاطُف مع حاجات الآخرين ورغباتهم، مع إهمال النَّفْس خلال ذلك، الاضطهاد أو الإهمال من قِبَل الآخرين الذين يستغلُّون الكَرَم المُفْرِط للمريض.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة المنخفضة

الـــشَّره، زيـــادة الـــوزن، زيادة الطاقة والألم على مسار قناة المعدة، الأنانيَّة الزائدة، التغذية الذاتية المفرطة، الميل إلى الكذب، سرقة المحلات، المُراهَنات (يندرج تحت هذه المجموعة المهووسون بالسِّرقة).

الأعْراضُ الأرجية (التحسُّسية) الحادَّة

- جفـــاف المنخـــرين، الـــرُّعاف، الْـــتِهابُ الحَلْـــق، اللسان المُبَيَّض، التهاب اللِّسان.
- الحمَّـــى الـــشَّديدة، الحمَّى المدية Tidal fever، توهُّج الوجه، نفطات الحمى Fever blister، الحلأ (الهربس) Herpes، القُروح على اللثة وداخل الشفتين، الدمامل الحمراء المؤلمة في الوجه، التعرُّق، الهذيان.
- الألم في العيـــنين والصدر، بالإضافة إلى الألم أو الانتفاخ على مسار القناة في الساق أو القدم، الألم في الجُزْء الوحشي من أسفل الساق ومنتصف الظهر عندَ الفقـــرات الصدرية من السادسة وحتى العاشرة؛ كما قد يحدث تورُّمٌ في الرَّقبة وشـــلل في عـــضلات الـــوجه وآلام معمَّمَة في الجسم (الألم العضلي الليفي Fibromyalgia) وبرودةٌ في الطرفين السفليين.
- العُدُّ (حبُّ الشباب)، دمامل الحرارة Heat boils، الآفات المشوِّهَة على مسار القـــناة، الحكَّة، الأطفاح الحمراء في الجزء الوحشي أسفل الساق، الاصطباغ الأسود والأزرق أسفل الركبة وفوق الكاحل وعلى مسار قناة المعدة، والفَتْق الفُرْجَوي Hiatal hernia.

الأَعْراضُ الأَرجية المُزمِنة

- انتفاخ البطن، الامتلاء أو الوذمة، معص البطن، القَيْء، الغثيان، القهم، النُّهام، الشُّعور بالانزعاج عند الاضطجاع.
- ظُهور طبقة صفراء أو بيضاء على اللسان، الفُلوع في منتصف اللسان، اصطباغ البول باللون الأصفر.
- الأَرَق، التَّمَلْمُل، التَّخْليط الذهني، التغيُّرات في الشخصية، الشخصية المزدوجة، فرط النشاط عند البالغين أو الأطفال، السُّلوك الهوسي الاكتئابي، الفُصام Schizophrenia، قلّة التركيز، السُّلوك العدواني.
- الوَسْوَسَة Obsession، السُّلوك القَهْري (الاستحواذي) الوَسْواسي Obsessive compulsive behavior، اضطرابات الهلع Panic disorders، الصُّداع الجبهي، صداع الشقيقة، ألم الرأس خلف العينين (ألم كليل أو حاد أو بشكل ضغط أو حرقان خلف العينين)، السَّلائل الأنفية Nasal polyps، التَّفَس النَّتِن، التعب، الأرق، نُوَب الصرع، ألم الأسنان، الألم في الفكِّ العلوي، أمراض اللثة العلوية، الألم العضلي الليفي Fibromyalgia، بالإضافة إلى مشاكل المفصل الصدغي الفكّي.

الأَعْراضُ المرتبطة بإِخصار المستوى الانفعالي

الانْفِعالُ الأساسي: القَرَف DIGUST

الانفعالاتُ المرتبطة (ذات الصِّلَة): السُّلوك العُدْواني، الوِحْدَة، الشُّعور بالمرارة، الشُّعور بما يشبه دمدمة الفراشات في المعدة، الاتكال على الآخرين، الشُّعور بالحرمان، اليأس، خيبة الأمل، الاستياء، القَرَف، الأنانية، الشُّعور بالفراغ، كثرة التفكير، الشُّعور الزائد بأهمّية الذات، الخوف من الموت، الخوف من فقدان السيطرة، التقلُّب، الطمع، الشُّعور بالذنب، فرط النشاط، قلّة التركيز، الهوس، ضبابية الوعي، العصبيَّة، الحَنين إلى الوطن، الوَسْوَسَة، الاضطرابات القَهْريَّة الوَسْواسية، العاطفة الزائدة، نوبات الهلع، الاضطرابات الإدراكية، التَّمَلْمُل، طلب العَطْف، الشُّعور بالاكتئاب، الشُّعور بالرعب (الشعور بأنّ شيئاً خيالياً مرعباً

يوشـــك على الحدوث مع عدم القُدْرَة على منعِ ذلك)، عدم القُدْرَة على التحرُّك نحوَ انفعالٍ آخر، عدم القدرة على تَلقِّي العَطْف.

العَضلات المرتبطة بخطِّ المعدَة

الجُــزْء التــرقوي للعضلةِ الصدريَّة الكبرى Pectoralis major clavicular، العــضلة العــضدية الكعبرية Brachioradialis، العضلة القصية الترقوية الخشائية (القَتْرائيَّة) Sternocleidomastoideus، باسطات العنق، قابضات العنق، العضلات الأخمعيَّة، العضلة الرافعة للكتف.

الوَقتُ المرتبط بخطِّ المعدة

من السَّابعة وحتى التاسعة صباحاً.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ المعدة

يــرتبطُ الجُــزْءُ الترقوي للعضلة الصدرية الكبرى بالضاحكين العلويين الأول والثاني، بينما ترتبطُ قابضاتُ وباسطاتَ الرَّقبة بالقواطع العلوية المركزية.

التغذيةُ الأساسيَّة لخطِّ المعدة

المــركَّب B complex B، ولا سيَّما الفيتامينات B3 وB6 وB12، بالإضافة إلى حمض الفُوليك.

قَناةُ (خَطُّ) الطحال SPLEEN CHANNEL (MERIDIAN)

تَــبْدأُ هذه القناةُ في الجانب الإنسي من ذروة إصبع القدم الكبير، ثم تتبع الحدَّ الفاصل بين الجلد الغامق والفاتح في الجانب الإنسي من القدم، لتمر بعدَ ذلك أمامَ الكعــب الإنــسي ماضيةً نحو الساق، حيث تسيرُ في الجانب الخلفي من الظُّنبوب لتقاطع مع قناة الكبد وتسير إلى الأمام منها. وفي هذه النقطة، تعبر القناةُ نحوَ الجانب الإنسي من الركبة، وتستمر في الصُّعود إلى الأعلى عبر القسمين الأمامي والإنسي من الفخــذ حــتى تصلَ إلى البطن، حيث تقطعُ قناةَ الحمل Conception channel عند نقطتيِ الوَخز الإبري CV 3 وCV 4 لترتبط بالعضو المرافق لها وهو الطِّحال؛ كما تتصلُ القناةُ بالمعدة، ثم تتَّجِه نحو الأعلى عبر الحجاب الحاجز لتتقاطع مع قناة المرارة

عندَ نقطة الوَخْز الإبري GB 24 ومع قناة الكبد عند نقطة الوَخْز الإبري Liv 14؛ ثم تـــتابع مسيرَها نحوَ الأعلى على جانبي المريء لتتقاطع مع قناة الرئتين عندَ نقطة الوَخْـــز الإبري Lu1. وفي نهاية المطاف، تصل القناةُ إلى جذر اللسان منتشرةً على سطحه السُّفْلي.

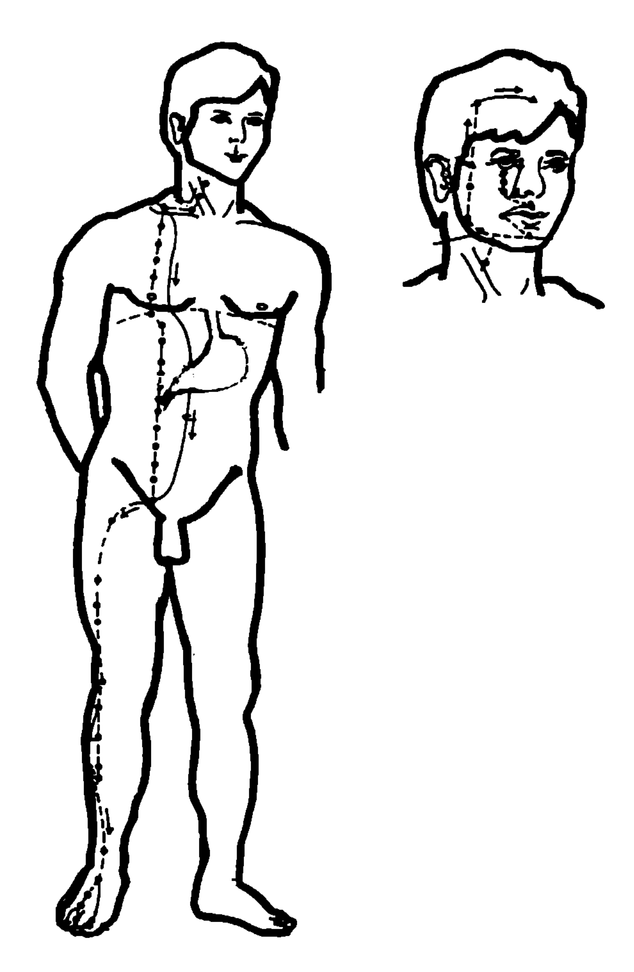
وَيَنْفَصِلُ فَرْعٌ من هذه القناة في منطقة المعدة، متقدِّماً نحو الأعلى عبر الحجاب الحاجز، ناقلاً تشي Chi إلى القلب. وإضافةً إلى ارتباط هذه القناة بالطِّحال، فهي تتصلُ بالمعدة والقلب والرئتين والمِعَى الغليظ.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

- الحـــسُّ بـــثقل الجسم أو الرأس، الآلام المعمَّمة، الحمَّى، الألم العضلي الليفي، الكسل، النُّوام، وهنُ الأطراف، نحول العضلات.
- تَيبُّس اللسان، برودة الجانب الإنسي من السَّاق والركبة.
- توذُّم القدم والساق، الوذمات المعمَّمة، زيادة الوزن.
- الألم في أصابع القدم وعلى امتداد الخطِّ.
- فَقْـــد الحماسَة وفَقْد المُتْعَة بأيِّ شيء، المزاجية، التذمُّر، عدم القدرة على اتخاذ القرار.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- ألم وامتلاء أو انتفاخ في البطن، الإسهال، الهضم غير الكامل للطَّعام، الضَّحيج المعـــوي، الغثـــيان، القَيْء، فَقْد حاسَّة الذوق والشم، الشُّعور بكتلة صُلْبَة في البطن، ضعف الشهية، الإمساك، تَفاعُل نقص سكَّر الدَّم.
- الـــشُّحوب، الـــتعب، عدم النَّوم، .نوبات الدُّوام، الدوخة، اليرقان، فقر الدم، اضطرابات النَّزْف، البواسير.
- قلَّـــة دم الحيض، عدم انتظام الدورة الشهرية، غياب الحيض، المعص بعد اليوم الأوَّل مـــن الـــدورة الـــشهرية، الاضـــطرابات الهرمونيَّة، العُقْم عندَ النساء، الاضطرابات السابقة للحيض واضطرابات الإياس (سن اليأس) والاضطرابات التالية للإياس.



الشَّكْل 10-4. قناة الطِّحال (Sp).

- الخَدَر والألم والنمل في أطراف الأصابع وراحتي اليدين، متلازمة النفق الرُّسغي Carpal tunnel syndrome، الألم والتيبُّس في المفاصل بين السلاميات وفي مفصل المعصم.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَةِ الزائدة

تُؤَدِّي حالةُ فرط النشاط إلى جعل الشَّخْص متردِّداً بشكلٍ كبير، ويتناولُ الأشياءَ الجديدة دائماً قبلَ أن يستوعبَ الأمورَ الحالية بشكلٍ جيِّد، وقد يحدثُ ذلك في سياق الطعام أو اتخاذ القرارات في الوظيفَة أو العلاقات أو أي مظهر آخر من مظاهر الحياة. هذا، وقد يجني الشخصُ ذو الطحال المُفْرِط الشُّحْنَة سُمْعَةً بسبب تقلُّبه الشَّديد.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة المنخفضة

تؤدّي حالةُ قلّة النشاط (في هذا الخَطّ) إلى ميل الشَّخْص الشَّديد إلى الحلويات ونَقْص الذاكرة والنُّوام في أثناء النهار والاستيقاظ ليلاً، بالإضافة إلى نُوَب الاكتئاب Depression والامتناع Withdrawal والمُراق (تَوَهُّم المرض) Hypochondriac، وقلّة التركيز، والنسيان، وغياب الوعي، واللامبالاة، وصعوبة إبداء أو تقبُّل المودَّة أو الوصول للأشياء الجديدة أو نسيان الأشياء القديمة.

الأَعْراضُ الأرجية الحادَّة

- ثِقَل الرأس، ألم وامتلاء أو انتفاخ في البطن، الهضم غير الكامل للأطعمة، الضَّجيج المعوي، الغثيان، القَيْء، فقد حاسَّة الذوق، تيبُّس اللسان، فقد حاسَّة الشم، الشُّعور بكتلة صلبة في البطن، نقص الشهية، الميل إلى السكَّريات، سوء الهضم، رخاوَة البراز، الإسهال أو الإمساك، تفاعُل نقص سكَّر الدَّم، الحمَّى المعممة والآلام الجسميَّة.
- الشُّحوب، التعب، عدم النوم، النَّوْم في المساء وفي أثناء النهار، الأرق الكامن، الأحلام المزعجة، نُوَب الدُّوام، الدوخة، اليرقان، فقر الدم، الاضطرابات النَّزْفيَّة، البواسير.
- قلّة الحيض، عدم انتظام الدورة الشهرية، غياب الحيض، المعص بعد اليوم الأوَّل من الدورة الشهرية، الاضطرابات الهرمونية، العُقْم عند النساء، المتلازمة السَّابقَة للحيض Premenstrual syndrome (PMS)، اضطرابات الإياس والاضطرابات التالية للإياس.
- الخدر والألم والتَّمل في أطراف الأصابع وراحتي اليدين، متلازمة النفق الرسغي Carpal tunnel syndrome، الألم والتيبُّس في المفاصل بين السُّلاميات وفي مفصل المعصم، بالإضافة إلى برودة الجانب الإنسي من السَّاق والركبة ووذمة القدم والساق.
- نَقْص احترام الذات، التَّسْويف، الاكتئاب، السُّلوك الحدسي أو التكهُّن.

الأَعْراضُ الأرجية المُزْمِنة

- ألم وامتلاء أو انتفاخ في البطن، الهضم غير الكامل للأطعمة، الضَّجيج المعوي، الغثـيان، القَـيْء، فقـد حاسَّة الذوق، تيبُّس اللسان، عدم وجود طبقة على اللـسان، التقـشُّر الكامل للسان أو التقشُّر على شكل لُوَيْحات، فقد حاسَّة الشم، الشُّعور بكتلة صُلْبَة في البطن، نَقْص الشهية، الميل إلى السكَّريات، سوء الهضم، رخاوَة البراز، الإسهال أو الإمساك، تفاعُل نقص أو فرط سكَّر الدَّم، الحمَّـى المعمَّمة والآلام الجسمية، السمنة، الدَّاء السكَّري Diabetes متلازمة التعب المُزْمِن Chronic fatigue syndrome.
- الشُّحوب، التعب، عدم النوم، النوم في المساء وفي أثناء النهار، الأرق الكامن، الأحلام المزعجة، نوب الدُّوام، الدوخة، اليرقان، وَذَمَة قَدَمِيَّة، أطراف ضعيفة، فَقْر الدم، الاضطرابات النَّزْفِيَّة، والبواسير.
- قِلَّـة دم الحيض، عدم انتظام الدورة الشهرية، غياب الحيض، المعص بعد اليوم الأوَّل من الدورة الشهرية، الاضطرابات الهرمونية، العقم عند النساء، المتلازمة الـسابقة للحـيض Premenstrual syndrome (PMS)، اضطرابات الإياس والاضطرابات التالية للإياس.
- الخـدر والألم والـنمل في أطـراف الأصابع وراحتي اليدين، متلازمة النفق الرسـغي، الألم والتيـبُّس في المفاصـل بين السُّلاميات وفي مفاصل المعصم، بالإضافة إلى برودة الجانب الإنسي من الساق والركبة ووذمة القدم والساق.
- نَقْص احترام الذات، التَّسْويف، الاكتئاب، التَّسلوك الحدسي والتكهُّن.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى الانفعالي

الانفعالُ الأساسي: القَلَق Worry

الانفعـالات المرتبطة (ذات الصِّلَة): القلق بشأن المستقبل، الاكتئاب المستمر، الـشُّعور بالحـرمان، خيـبة الأمـل، كراهية الازدحام أو التجمُّعات، عدم الثقة بالآخـرين، سـهولة الإيذاء، الاستغراق في الأحلام، الإجهاد المُفْرِط للذهن (في الدراسـة، الـتفكير، التركيـز، التذكُّر)، إعطاء أهمِّية كبرى للذات، عدم تقدم

المساعدة، اليَأس، التهيُّج، كبت المشاعر، فقد الثقة، فقد السَّيْطَرة على الأشياء، فقد الـــثقة بالـــذات، حب الوحدة، حب المَدْح، حب الانتقام، العيش على حساب الآخـــرين، عـــدم احتـــرام الذات، فُتور الذهن، الحاجة إلى التشجيع المستمر وإلاّ الانعـــزال، السُّلوك الوسواسي القهري، العاطفة الزائدة، الشُّعور بالكبت، الخجل، التكلُّم مع النفس، الجُبْن، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، والقلق المستمر.

العضلاتُ المرتبطة بخطِّ الطحال

العـــضلة العريـــضة الظهـــرية Latissimus dorsi، شـــبه المنحرفة المتوسِّطة Middle trapezius، ثلاثـــيَّة الـــرؤوس Triceps، المقابلـــة لإبهـــام اليد الطويلة Opponents pollicis longus، شبه المنحرفة السفليَّة Lower trapezius.

الوقتُ المرتبط بخطِّ الطحال

من التاسعة وحتى الحادية عشر صباحاً.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ الطحال

تـــرتبطُ العضلةُ العريضة الظهرية بالرَّحى العلويَّة الأولى، بينما ترتبط العضلةُ شبه المنحرفة المتوسِّطَة بالرحى العلوية الثالثة.

التغذيةُ الأساسيَّة لخطِّ الطحال

الفيتامين A والفيتامين C، الكالسيوم، الكروم، والبروتين.

قَناةُ (خَطُّ) القَلْب HEART CHANNEL (MERIDIAN)

تبدأُ هذه القناةُ من العضو المرافق لها، وهو القلب، ثم تنبثقُ من خلال الأوعية الدمـــوية المحيطة بالقلب متجهةً إلى الأسفل لتعبر الحجاب الحاجز؛ وهناك، تتصلُ بالمِعَى الدَّقيق؛ وينفصل فَرْعٌ من القناة الرئيسية في القلب ليصعد إلى جانب المريء حـــتى يـــصلَ إلى الوجه، حيث يتصلُ بالنُّسُج المحيطة بالعين. كما يوجدُ فَرْعٌ آخر يخرج من القلب مباشرةً لينحرف إلى الأسفل منبثقاً أسفلَ الإبط، وهنا تتجه القناةُ إلى الأسفل على طول الحافة الإنسية للوجه الأمامي من أعلى الذراع إلى الخلف من قـــناتي الرئتين والتَّامور Pericardium حتَّى الوصول إلى الحفرة أمام المرفق، حيث

تتابع مسيرَها حتى تصلَ إلى العظم الكبير قريباً من الكف؛ ثم تدخل القناةُ راحةَ اليد وتتبع الجانبَ الإنسي للإصبع الصغير حتى تصلَ إلى نهاية الإصبع. هذا، وترتبطُ هذه القناةُ بالقلب، وتتصل بالأمعاء الدقيقة، كما أنّها تتصلُ بشكل مباشر مع الرئتين والكليتين.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

- الألم: في العينين، وعلى امتداد الوجه الخلفي لأعلى الذراع، وعلى طول عظم لوح الكتف والجانب الإنسي للسَّاعد.
- الحمَّى المعمَّمَة والصُّداع وجفاف الحلق.
- سخونة أو إيلام الكَفَّيْن، برودة الكفين وأخمص القدمين.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- امتلاء (انتفاخ أو توسُّع) الصَّدْر وحس الألم فيه وفي الأضلاع أو ما تحت الأضلاع.
- الاضطرابات الذهنية، العصبيَّة، الانفعال الزائد، البذاءة أحياناً والهيوجيَّة.
- الدُّوار Vertigo، الغثيان، الشعور بالدوار أو الدوخَة.
- ضيق التنفُّس، التعرُّق الزائد، الأرق، امتلاء الصدر، الخفقان، الشُّعور بثقل في الصدر، الألم الصدري الحاد.
- النبض المعقود Knotted pulse أو غير المنتظم، الشُّعور بالانزعاج عند الاضطجاع.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

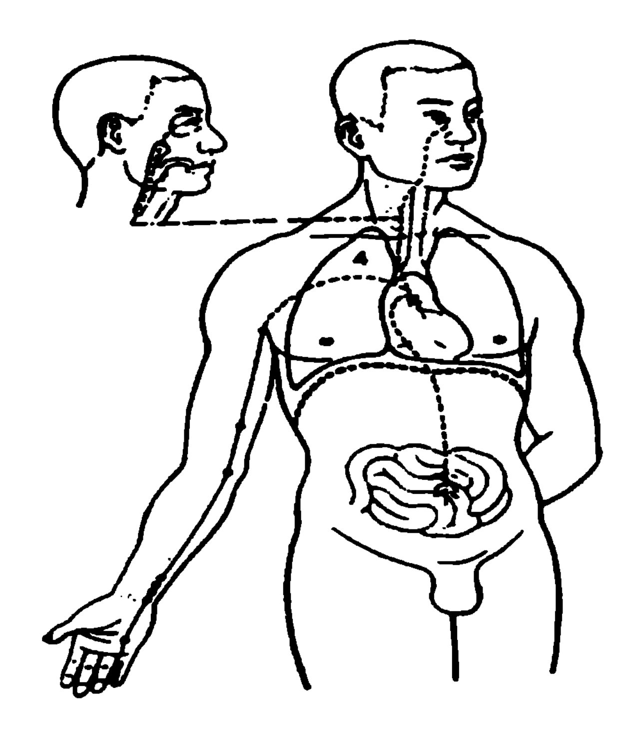
كثرة الكلام، جفاف الحلق، الشُّعور بثقل في الصدر.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة المنخفضة

فَرْطُ التعب وخفقان القلب.

الأعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

- الألم: في العينين والكتفين والصدر، وعلى مسار خط القلب، وعلى امتداد الوجه الخلفي لأعلى الذراع، وعلى طول عظم لوح الكتف أو الجانب الإنسي من السَّاعِد.



الشكل 10-5. قناة القلب (Ht).

- الخفقـــان، ضعف الدورة الدموية، الدُّوام (الدوخة)، الحمَّى المعمَّمة، الصُّداع وجفاف الحلق.
- سخونة أو إيلام الكفين، برودة الكفين وأخمص القدمين.

الأعْراضُ الأرجية المُزْمِنة

- امتلاء الصدر وحسُّ الألم فيه، وفي الأضلاع أو ما تحت الأضلاع.
- الاضطرابات الذهنية، العصبيَّة، الانفعال الزائد، البذاءة أحياناً والهيوجية.
- الدُّوار Vertigo، الغثيان، الدوخة أو الشعور بالدوار.
- ضيق التنفُّس، التعرُّق الزائد، الأرق، امتلاء (انتفاخ) الصدر، الخفقان، الشُّعور بثقل في الصدر والألم الصدري الحاد وامتلاء الصدر.
- النـــبض المعقـــود Knotted pulse أو غـــير المنتظم، الشُّعور بالانزعاج عند الاضطجاع.

الأعْراضُ المرتبطة بإِختصار المستوى الانفعالي

الانفعال الأساسي: الفَرح JOY

الانفعالات المرتبطة (ذات الصِّلَة): الشُّعور بالاستسلام، الضحك الغريب أو غير المنضبط، بذاءة الطبع، العدوانية، التهيُّج، الغضب، الخلق السيئ، السُّلوك القهري، الاكتئاب، الدُّوام (الدوخة) وتقلُّب المزاج، عدم القدرة على تكوين صداقات، عدم الثقة بأي شخص، اضطراب النوم بالأحلام، الشُّعور بالحزن بسبب انقطاع العلاقات، كثرة البكاء، التَّعْبير الزائد عن الانفعالات، الفرح الزائد، كثرة الضَّحك، التَّمَلْمُل، السُّرور المفرط المخيف، الشُّعور بالإحباط، الشُّعور بالذنب، العدوانية، الاندفاع الزائد، الشُّعور بعدم الأمان، فقدان البصيرة، عدم التأثر، قلَّة الضحك، نقص الاستيعاب، مقابلة ومفارقة الأشياء الحديثة والقديمة، التخليط الذهني (المزاجية Phlegm)، ضبابية الذهن، التَّمَلْمُل الذهني كالشُّعور باغتياظ القلب، الغثيان، الضحك العُصابي، فرط الإثارَة، القلق والحزن لفترة طويلة، الشُّعور بالغم لفترة طويلة، نزعة الخوف، السُّلوك الطائش، لامبالاة (Phlegm)، الاستياء، الحزن، الصَّدْمَة، كثرة الكلام، الشَّخْصية من النمط أ Type A personality، عدم التحكُّم بالبكاء والضحك، عدم الشُّعور بالراحة، عدم الصَّفْح عن الآخرين.

العَضَلاتُ المرتبطة بخطِّ القلب

العضلة تحت الكتف Subscapularis، العضلات البطنية Abdominalis، العضلة فوق الشوكيَّة Supraspinatus.

الوقتُ المرتبط بخطِّ القلب

من السَّاعة الحادية عشر وحتى الواحدة مساء.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ القلب

تَرْتَبِطُ العضلةُ تحت الكتف بالقواطع الوحشية.

التغذيةُ الأساسيَّة لخطِّ القلب

الكالسيوم، الفيتامين C والفيتامين E، والمركَّب B.

قَناةُ (خَطُّ) المِعَى الدَّقيق

SMALL INTESTINE CHANNEL (MERIDIAN)

تنشأُ قناة المعى الدقيق عندَ الجانب الزِّنْدي لنهاية الإصبع الصغير، ثم تَسيرُ علـــى امتداد الجانب الزندي لليد حتَّى الوصول إلى المعصم، لتنبثق عندَ الناتئ الإبري لعظم الزند؛ وهنا تسيرُ مباشرةً باتجاه الأعلى على امتدادِ الوَجْه الخلفي لعظم الزند، حيث تمرُّ بين الزُّج Olecranon واللُّقَيْمَة الإنسيَّة Medial epicondyle لعظـــم العـــضد، وذلـــك في الجانب الإنسي من المرفق؛ ثم تتابع مسيرَها على امـــتداد الحافـــة الخلفية للوجه الوحشي من أعلى الذراع، مُنْبَثِقَةً خلفَ مفصل الكـــتف ومحـــيطةً بالحفـــرتين العلوية والسفلية لعظم لوح الكَتف. وعند قمَّة الكـــتف، تقطع القناةُ قناةَ المثانة عندَ نقطتيِ الوَخْز الإبري B 36 وB 11؛ كما تقطع القناةَ الحاكمة Governing channel عندَ نقطة الوَخْز الإبري GV 14، حيث تتجهُ القناةُ إلى الأسفل نحوَ الحفرة فوق الترقوة لتتصل بالقلب. وهنا تتجه القـــناةُ إلى الأســـفل على طول المريء، وتقطع الحجابَ الحاجز حتَّى تصلَ إلى المعـــدة. وقـــبل أن تـــصلَ إلى العـــضو المرافق لها (المِعَى الدَّقيق)، تتقاطع مع قـــناةِ أوعية الحمل، وذلك بشكلٍ عميق جداً عندَ نقطتيِ الوَخْز الإبري CV 13 وCV 12.

ويَـــتَّجهُ فَـــرْعٌ من هذه القناة إلى الأعلى من الحفرة فوق الترقوة ليعبر الرَّقبةَ والخـــدَّ حتى الوصول إلى اللّحاظ Canthus (الزاوية الخارجية للعين)، حيث يلتقي هـــذا مـــع قناةِ المرارة عندَ نقطة الوَخْز الإبري GB 1، ثم يلتفُّ ذلك الفرعُ نحو الخلف عبر الصدغ ليدخل الأذنَ عند نقطة الوَخْز الإبري SI 19. كما ينفصلُ فَرْعٌ آخر من الفرع السابق في الخدِّ ليصعد إلى المنطقة أسفل الحجاج حتى الوصول إلى الموق (الزاوية الداخلية للعين)، حيث يلتقي مع قناة المثانة عندَ نقطة الوَخْز الإبري B1؛ ثم يمـــضي بـــشكلٍ أفقي حتى يصلَ إلى المنطقة الوجنية. كما يتجه فرعٌ آخر أيـــضاً إلى الأســـفل نحوَ قناة الوَخْز الإبري للمعدة St 39 (النقطة الموحَّدة السفلية للمِعَـــى الدَّقـــيق). هـــذا، وترتبطُ هذه القناةُ بالمِعَى الدَّقيق، كما تتصل بالقلب بالإضافةِ إلى اتصالها بالمعدة.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

الألمُ في الرَّقبة أو الخد، وعلى امتداد الجانب الوحشي للكتف وأعلى الذراع، الشُّعور بالخدر في الفم واللسان، ألم الحلق، وتيبُّس العنق.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

التطبُّل أو الألم في أسفل البطن، انتشارُ الألم إلى الخصر أو الأعضاء التناسليَّة، الألم البطني المترافق مع جفاف البراز، (الإمساك) أو الإسهال.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحنَة الزائدة

الحركاتُ المعوية المزعجة، الألم في الرَّقبة والظهر والكتفين.

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحنَة المنخفضة

الغازات المعويَّة العَديمة الرائحة، الصُّداع الأحادي الجانب، الألمُ حول الأذنين وتحت عظم الخد.

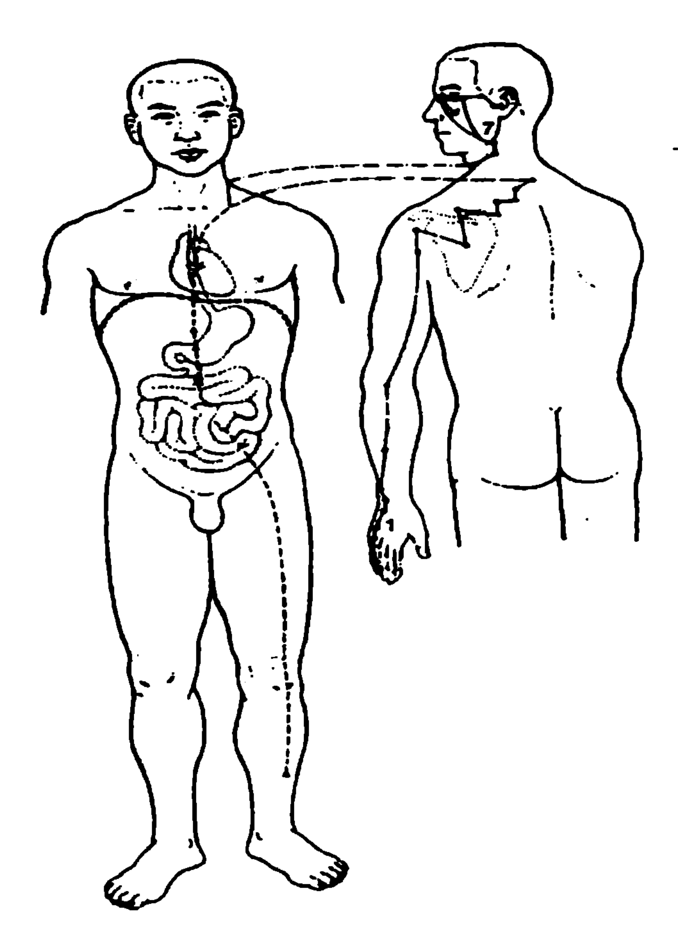
الأَعْراضُ الأرجيَّة المُزْمنة

- التطبُّل أو الألم في أسفل البطن، انتشار الألم إلى الخصر أو الأعضاء التناسليَّة.
- الألم البطني المترافق مع جفاف البراز، الإمساك والإسهال.
- ألم الركبة والكتفين وتيبُّس الكتفين.

الأَعْراضُ المرتبطة بإِخْصار المستوى الانفعالي.

الانفعالُ الأساسي: الشُّعور بعدم الأمان INSECURITY

الانفعالات المرتبطة (ذات الصِّلَة): شُرود الذهن، الإغراق في الاهتمام بالتَّفاصيل، أحلام اليقظة، الانزعاج السَّريع، سهولة الإيذاء، تقلُّب المزاج، الشُّعور بالاستسلام أو الأحقِّية، الانطوائيَّة، الهيوجيَّة، المرح، فقد الثقة، فَرْط الاسْتثارَة، الـزَّوَر (البارانويا Paranoia)، التلهُّف، ضعف التَّرْكيز، الحزن، الخجل، الأسى وكبت الأحزان العميقة.



الشكل 10-6. قناة المعى الدّقيق (Si).

العضلاتُ المرتبطة بالمعَى الدَّقيق

العَضَلة الرباعيَّة الرؤوس Quadriceps، العضلة المستقيمة البطنية Rectus abdominalis، العضلة المستعرضة البطنية Transverse abdominalis.

الوقتُ المرتبط بالمعَى الدَّقيق

من الواحدة وحتّى الثالثة مساء.

الاتِّصالُ السنِّي للمعَى الدقيق

- ترتبطُ العضلةُ الرباعية الرؤوس بالرحى السفلية الأولى.
- ترتبطُ العضلةُ المستقيمة البطنية بالرحى العلويَّة الأولى.

التغذيةُ الأساسيّة للمِعَى الدَّقيق

المـــركّب B، الفيتامين D والفيتامين E، اللبن الرائب (الزَّبادي) Acidophilus، الألياف، نِتاش الحِنْطَة Wheat germ، الحُبوب الكاملَة.

قَناةُ (خَطُّ) المثانة BLADDER CHANNEL (MERIDIAN)

تَـــبْدَأُ قـــناةُ المـــثانة عندَ نقطة الوَخْز الإبري للمثانة B1، وذلك عند الموق Inner canthus of the eye لتـــتجه إلى الأعلـــى عبرَ الجبين، وتتقاطع مع القناة الحاكمـــة عـــندَ نقطة الوَخْز الإبري GV 24 وقناة المرارة عندَ نقطة الوَخْز الإبري GB 20. وهنا يتجه فرعٌ من القناة إلى الأسفل نحو المنطقة فوق الأذن ليرتبط بقناة المـــرارة عندَ نقاط الوَخْز الإبري GB 7 وGB 8 وGB 12 و... إلخ. ويدخل فرعٌ عمودي الدماغَ من قمَّة القحف ليتقاطع مع القناة الحاكمة عندَ نقطة الوَخْز الإبري GV 17، وذلـــك قبلَ أن ينبثقَ ويتجه إلى الأسفل على امتداد الجانب الخلفي من الـــرَّقبة والعـــضلات في الجانب الإنسي من لوح الكتف. وتلتقي قناةُ المثانة بقناة الأوعـــية الحاكمة عندَ نقطتي الوَخْز الإبري GV 14، GV 13. وبعدَ ذلك، تتابع مـــسيرَها إلى الأســـفل بشكلٍ مُوازٍ للعمود الفقري حتى تصلَ إلى المنطقة القطنية، حيث تدخلُ التجويفَ الباطن Internal cavity من خلال العضلات المجاورة للفقار Para vertebral muscles لتتصل بالكليتين وتنضم إلى العضو المرافق لها (المثانة) في نهايـــة المطاف. كما ينفصلُ فَرْعٌ آخر في المنطقة القطنية، ويعبر الأَلْيَتَيْن Buttocks مـــتجهاً نحـــوَ الأســـفل حتَّى الحفرة المأبضية. وينفصل فَرْعٌ آخر أيضاً من القناة الرئيـــسية في الجانـــب الخلفـــي من الرَّقبة ليتجه إلى الأسفل بشكلٍ موازٍ للعمود الفقري، وذلك من الجانب الأيمن لعظم لوح الكتف وحتَّى المنطقة الأَلْوية Gluteal region، حـــيث يقطع الأَلْيَتَيْن ليتقاطع مع قناة المرارة عند GB 30، ثم يَنْزل عبرَ الجانـــب الخلفي الوحشي من الفخذ ليرتبط مع فرعٍ آخر من هذه القناة في الحفرة المَأْبضيَّة، ويتابع سيرَه إلى الأسفل من خلال عضلة الساق.

وتنبـــثقُ هـــذه القناةُ خلف الكعب الخارجي External malleolus، ثم تتبع العظمَ المشطي الخامس Fifth metatarsal bone قاطعةً حدبتَه حتى تصلَ إلى الشفة

الوحـــشية مـــن الإصبع الصغير عند نقطة الوَخْز الإبري B 67. وتتصلُ قناةُ المثانة خلـــف الـــركبة بنقطة الوَخْز الإبري الموحَّدَة السفلية لها B 54. هذا وترتبط هذه القناةُ بالمثانة وتتصل بالكليتين، كما أنَّها تتصل مباشرةً بالدماغ والقلب.

الأغراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

- الألَمُ: في المـــنطقة القطنية، وعلى امتداد الجانب الخلفي للساق والقدم، وعلى طول هذا الخط.
- تعاقـــب الارتعاد (النَّوافِض) Chills والحمَّى، الصُّداع، احتقان الأنف، تيبُّس العنق، وأمراض العين.

الأغراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

الألم في أســـفل البطن، سلس البول Enuresis، احتباس البول، التبوُّل المؤلم، الاضطرابات العقلية.

الأغراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

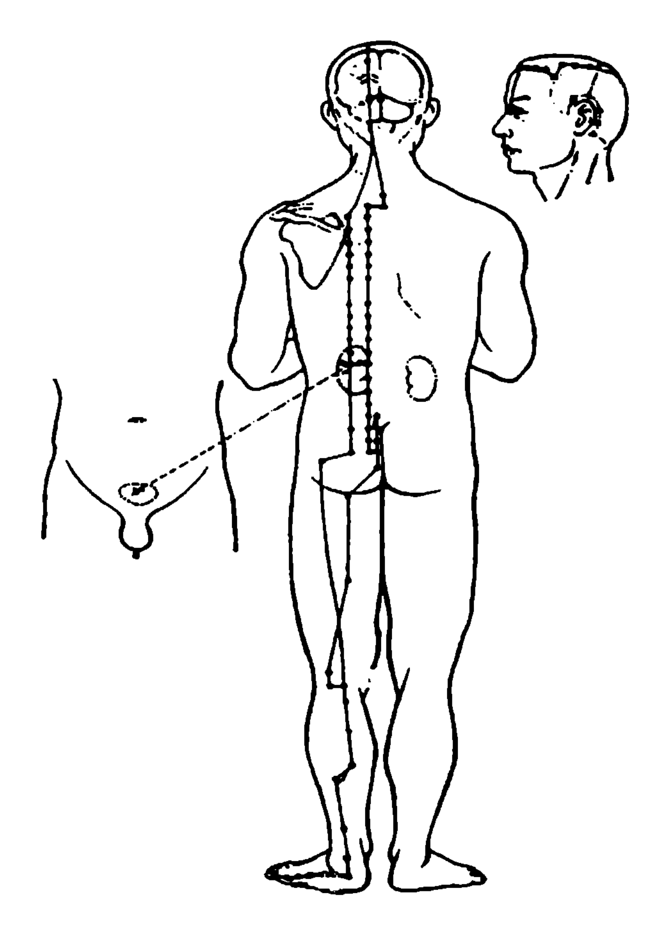
ألم أسفل الظهر المتردِّد مع التهاب الجذر في الأعصاب الشوكية Radiculitis، (ألم العصب الوركي Sciatic neuralagia).

الأغراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة المنخفضة

ألم الظهـــر العلوي والمتوسِّط، التبوُّل المتكرِّر، البول في الفراش عند الأطفال، وسلس البول.

الأغْراضُ الأرجيَّة (التحسُّسية) الحادَّة

- التبوُّل المتكرِّر والمؤلم والحارق، فَقْدَ التحكُّم بالمثانة، البول المُلطَّخ بالدم.
- النَّوافِض (حمىً مترافقة مع رِعْدَة) Chills، الحمَّى، الصُّداع (لا سيَّما في الجُزْء الخلفي من العنق)، تيبُّس العنق، احتقان الأنف، وأمراض العين.
- الألم: في أســـفل الظهر، وعلى امتداد الجزء الخلفي من الساق والقدم، وعلى امـــتداد الخـــط، وفي الجزء الوحشي من الكاحل والجزء الوحشي من أخمص القدم، وفي الإصبع الصغير للقدم وخلف الركبة.



الشَّكل 10-7. قَناة المثانَة البوليَّة (Ub)

- الألم والانـــزعاج في أسفل البطن، ألم العصب الوركي، التشنُّج خلف الركبة، تشنُّج عضلات الرَّبْلَة Calf muscles، ضعف في المستقيم وعضلات المستقيم.

الأَعْراضُ الأرجيَّة المُزْمِنة

- الـــتهاب مفاصل الإصبع الصغيرة، الألم والتيبُّس في الجُزْء العلوي من الظهر، الألم في الجُـــزْء الوحـــشي من الكاحل وفي أصابع اليدين والرجلين وفي الجُزْء الوحشي من أخمص القدم وخلف الركبتين، بالإضافة إلى ألم العصب الوركي.
- ضُـــمور العـــضلات، تشنُّج عضلات الربلة، التشنُّج على امتداد الجُزْء الخلفي للفخذ والركبة والساق على طول الخط.

- الألم في أسفل البطن، سلس البول، احتباس البول، التبوُّل الحارق، البول المُلطَّخ بالدم، التبوُّل المؤلم، عدوى المثانة المتكرِّرَة، الاضطرابات العقلية، والحمَّى.
- الصُّداع المُزْمِن في الجُزْء الخلفي من الرَّقبة والألم في الموق.

الأعْراضُ المرتبطة بإِختصار المستوى الانفعالي

الانفعال الأساسي: الخوْف FRIGHT

الانفعـــالات المرتبطة (ذات الصِّلَة): الانزعاج، اضطراب الأفكار، الخوف، الانهـــيار، الهيوجـــية العالية، استمرارية الحزن، قلّة الصبر، الأفكار المشوَّشَة، عدم الكفـــاءة، عدم الشُّعور بالأمن، الكره، التَّمَلْمُل، الجُبْن، عدم القدرة على التخلُّص من الذكريات الماضية غير المرغوب فيها، وفقدان السَّعادة.

العَضَلاتُ المرتبطة بخطِّ المثانة

العـــضلات الـــشَّظويَّة، العـــضلات العجزية الشوكيَّة، العضلتان الظنبوبيَّتان الأمامية والخلفية.

الوَقْتُ المرتبط بخطِّ المثانة

من الثالثة وحتى الخامسة مساء.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ المثانة

الرَّحى السفلية الثانية.

التغذيةُ المرافقة لخطِّ المثانة

الفيتامينات E وA وC، المركَّب B، B1، الكالسيوم، المعادن بكميات قليلة.

قَناةُ (خَطُّ) الكلية KIDNEY CHANNEL (MERIDIAN)

تَـــبْدَأُ هذه القناةُ تحت إبهام القدم عابرةً أخمصَ القدم لتنبثق عندَ نقطة الوَخْز الإبري K2 في الجانب السُّفلي من الأُحْدوبَة الزَّوْرَقيَّة Navicular tuberosity عند عـــرش القدم[1] Instep؛ وهنا تتابع القناةُ مسيرَها إلى الخلف من الكعب الإنسي

(1) ظهر قَوْس القدم.

لـــتدخل العقـــبَ متابعةً مسيرها على امتداد الجانب الإنسي لأسفل الساق، حيث تتقاطعُ مع قناة الطحال عند نقطة الوَخْز الإبري 6 SP. وتستمرُّ القناةُ في مسيرها نحـــوَ الأعلى ضمن عضلة الساق، حيث تجتاز الجانبَ الإنسي للحفرة المأبضية إلى الجانب الخلفي للفخذ حتى تصلَ إلى قاعدة العمود الفقري، حيث تتقاطعُ مع قناة الأوعـــية الحاكمة عندَ نقطة الوَخْز الإبري 1 GV؛ وهنا تشقُّ القناةُ طريقَها بجذر تحت العمود الفقري لتدخل العضوَ المرافق، وهو الكليتان، وتتصل بالمثانة. ويُذْكَر أنَّ هذه القناةَ تتقاطع مع قناة أوعية الحمل عندَ نقطتي الوَخْز الإبري 4 CV و3 CV.

هـــذا، ويخرجُ مباشرةً من الكلية فَرْعٌ ليعبر الكبدَ والحجاب الحاجز ويدخل الرئتين، ثم يتابع مسيرَه حتى الحلق وحتَّى يصلَ إلى جذر اللسان. كما ينفصل فرعٌ آخـــر في الرئتين ليتصل بالقلب، ويتشتَّت في الصدر. ومن الجدير بالذكر أنَّ هذه القـــناةَ تـــرتبطُ بالكلـــية، وتتصل بالمثانة، كما أنَّها تتصل مباشرةً بالكبد والرئتين والقلب وأعضاء أخرى.

الأعْراضُ المرتبطة بإحْصار المستوى البدني

الألَمُ: علـــى امـــتداد الفقرات السفلية، وفي أسفل الظهر، وأخمص القدم، وعلـــى امتداد الوجه الخلفي للساق أو الفخذ، وعلى طول الخط، بالإضافة إلى الإضـــعاف الحركـــي أو الضمور العضلي للقدم وبرودة الأقدام وجفاف الفم والتهاب الحلق.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

الدُّوار، وذمَةُ الوجه، تغيُّم الرؤية، الهيوجية، رخاوَة البراز، الإسهال المُزْمِن أو الإمساك، انتفاخ البطن، القَيْء، العنانة.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

الطاقـــة العالية، التحمُّل العالي، الكفاءة العالية لجهاز المناعة، الشهية الجيِّدَة، الخصوبة العالية.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة المنخفضة

الجُـــبْن، انخفـــاض الخـــصوبة، فقـــد الـــشجاعة، وانعـــدام الثقة بالنَّفْس Self-assurance والرغبة الجنسيَّة.

الأَعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

- الألَمُ: علـــى امتداد الفقرات السُّفْلِيَّة، وفي أسفل الظهر، وأخمص القدم، وعلى امتداد الوجه الخلفي للساق أو الفخذ وعلى طول الخط.
- برودة الظهر والقدمين، تشنُّج الكاحلين والقدمين وتورُّم الساقين.
- انتفاخ العينين، ظُهور الكيسات والهالات السوداء تحت العينين.
- الإضـــعاف الحركي أو ضُمور عضلات القدمين، جفاف الفم، التهاب الحلق، الألم في أخمص القدمين وفي الوجه الخلفي للساق أو الفخذ.
- ألم وطنين الأذنين، الدوخة والغثيان.
- نوبات الربو المتردِّدَة والخفيفة، التعب، زيادة النوم والإِلْعاب Salivation.
- التبوُّل المؤلم والحارق والمتكرِّر.

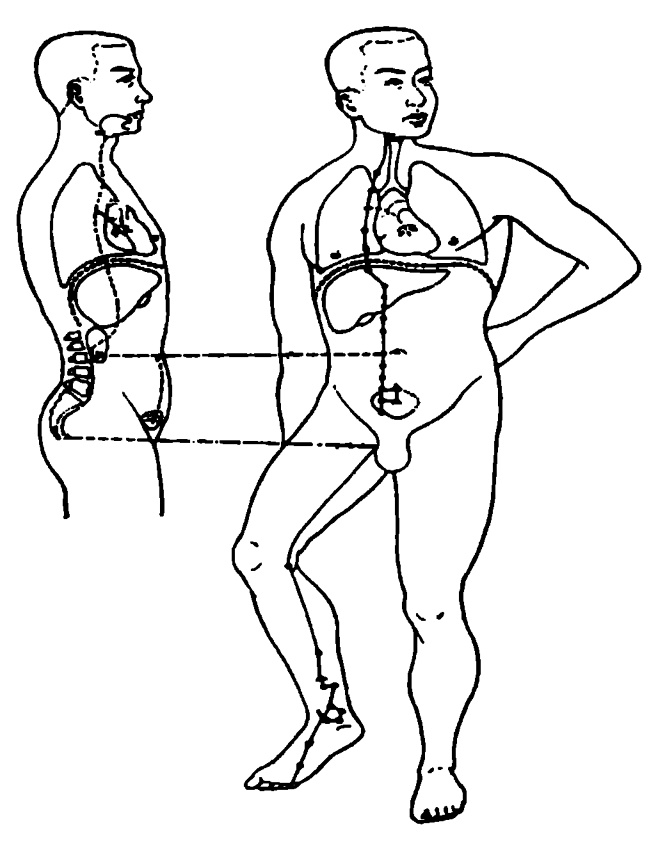
الأَعْراضُ الأرجيَّة المُزْمِنة

- الحمَّـــى، الحمَّـــى المتـــرافقة مع نوافِض، الهيوجية، الدُّوار، وذمة الوجه، تغيُّم الرؤية، طنين الأذنين، تشنُّج الكاحلين والقدمين، تورُّم الساقين والكاحلين.
- رخاوَة البراز، الإسهال المُزْمِن، الإمساك، تطبُّل البطن، القَيْء، التعب، جفاف الفم، العطش الشديد، ضعف الشهية، وضعف الذاكرة.
- ألم أسفل الظهر، فَقْد التركيز، ضعف الذاكرة، والعنانة.
- الألم: علـــى امتداد الفقرات السفلية، وفي أسفل الظهر، وأخمص القدم، وعلى امتداد الوجه الخلفي للساق والفخذ، وعلى طول الخط.

الأَعْراضُ المرتبطة بإِحْصار المستوى الانفعالي

الانفعالُ الأساسي: الذُّعْر FEAR

الانفعـــالاتُ المـــرتبطة: الكرب، القلق، ضعف الذاكرة، الارتياب والحذر، التَّخَلْـــيط الذهني، القنوط، سهولة الاسْتِثارَة، الخوف، الإحباط، نَفاد الصبر، عدم القدرة على اتخاذ القرار، النُّوام، التَّمَلْمُل الذهني، الحزن العميق والمستمر، التَّأْويل، الرغبة، طلب الرعاية، التردُّد الجنسي، الصدمة، الميل إلى النَّوْم، الذعر، عدم القدرة على التعبير عن المشاعر.



الشكل 10-8. قناة الكلية (Kid).

العَضَلاتُ المرتبطة بخطٍّ الكليتين

العــضلة القطنــية Psoas، العضلة شبه المنحرفة العلوية Upper trapezius، والعضلة الحرقفية Iliacus.

الوقتُ المرتبط بخطٍّ الكليتين

من الخامسة وحتى السابعة مساء.

الاتِّصالُ السنِّي لخطٍّ الكليتين

الرحى السُّفْلِيَّة الثالثة.

التغذيةُ المرتبطة بخطٍّ الكليتين

الفيتامينات A وB وE، الحموض الدهنيةُ الأساسية، الكالسيوم، والحديد.

قَناةُ (خَطُّ) التَّأمور

PERICARDIUM CHANNEL (MERIDIAN)

تبدأُ هذه القناةُ في الصَّدْر، حيث ترتبطُ بالعضو المرافق لها (التأمور Pericardium)، ثم تتجه إلى الأسفل عبرَ الحجاب الحاجز والبطن لترتبط على التَّعَاقُب بالمدفِّئات أو المُسَخِّنات Warmers العلويَّة والسفلية والمتوسِّطَة للعضو الثُّلاثي التدفئة أو التَّسْخين Triple warmer organ.

ويخرجُ فَرْعٌ من القناة الرئيسية ليسير على امتداد الصدر، وينبثق بشكلٍ سطحي في المنطقة الضلعية عندَ نقطة الوَخْز الإبري لقناة التأمور (النقطة 1) التي تقعُ أسفلَ الطيَّة الإبطيَّة الأمامية Anterior axillary fold بثلاث وحدات، صاعداً إلى الوجه السُّفْلي للإبط. وهنا يسير الفَرْعُ باتجاه الأسفل على امتداد الجانب الإنسي لأعلى الذراع، وذلك بين مسارَيْ قناتي الرئتين والقلب حتَّى الوُصول إلى الحفرة أمام المرفق، ليتابع مسيرَه إلى الأسفل في السَّاعد بين وتري العضلتين الراحية الطويلة Palmaris longus وقابضة (مُثْنِيَة) الرسغ الكعبريَّة Flexor carpi radialis . ولدى دخوله راحة اليد، يسلكُ هذا الفرعُ الجانبَ الزندي للإصبع الوسطى حتى يصلَ إلى نهاية الإصبع.

كما ينفصلُ فَرْعٌ آخر في راحة اليد ليتابع سيرَه على امتداد الجانب الوحشي للإصبع الرابعة حتى الوُصول إلى نهاية هذه الإصبع. هذا، وترتبط هذه القناةُ بالتأمور وبالعضو الثلاثي التدفئة Triple warmer organ.

الأَعْراضُ المرتبطة بإخصار المستوى البدني

- تيبُّس العنق، تشنُّج الذراع أو الساق، تَوَرُّد (احمرار) الوجه، ألم العينين، تورُّم المنطقة تحت الإبطية.
- تشنُّج وتقفُّع Contracture في المرفَق والذراع، تقيُّد الحركات، سخونة الكفين، الألم على امتداد القناة.

الأَعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- اضطراب الكلام، الإغماء Fainting، التَّهيُّج، امتلاء الصدر، الخفقان، ألم الصدر.

- الاضـــطرابات الذهنـــيَّة، الـــشُّعور بثقل الصدر، لا سيَّما في الجانب الأيسر، اضـــطراب حـــركة اللسان، الشُّعور بثقل الصَّدْر بسبب التغيُّرات الانفعالية الزائدة.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَةِ الزائدة

الـــصُّداع الكليل، الشُّعور بثقل الرأس، الألم في أعلى البطن، اضطراب النَّوْم بالأحلام.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَةِ المنخفضة

الـــرُّهاب Phobia، الخَوْف من المرتفعات (رهاب الميادين Agoraphobia)، الخَـــوْف مـــن الازدحـــام، الخَـــوْف من الأماكن المُغْلَقَة (رُهاب الأماكن المغلقة Claustrophobia) الأَرَق، الـــسَّير في أثـــناء الـــنوم Somnambulism، الأفكار المستمرَّة، والتَّمَلْمُل الذهني.

الأعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

- تَيـــبُّس العـــنق، تـــشنُّج الذراعين والساقين والمرفقين، تجمُّد الكتفين (الكتف المتجمِّدَة)، تقيُّد الحركات، سخونة الكفين، الألم على امتداد القناة.
- اضطراب الكلام، نُوَب الغَشْي، تَبَيُّغ أو احمرار الوجه، التَهيُّج، امتلاء الصدر، الشُّعور بثقل في الصدر، تَشوُّش الكلام Slurred speech.
- الإحساس بالحرارة أو البرودة، الغثيان، العصبيَّة، ألم العينين، تورُّم المنطقة تحت الإبطية.

الأعْراضُ الأرجيَّة المُزْمِنة

- تَقَفُّـــع الذراعين والمرفقين، ألم العصب الوركي Sciatic neuralgia، الألم في الجزءَيْن الأمامي من الفخذ والإنسي من الركبة.
- اضطراب حركة اللسان، الخفقان، ألم الصدر، الشُّعور بثقل في الصدر بسبب الانفعالات الزائدة.
- التَهيُّج، فرط الشهية، امتلاء الصدر، اضطراب تَوازُن السكَّر Sugar imbalance.

الأعْراضُ المرتبطة بإختصار المستوى الانفعالي

الانْفعالُ الأساسيُّ: الإيذاءُ Hurt و/أو الفرْح الزائد Extreme joy

الانفعـــالات المرتبطة: الهياج، القلق، الحُبْسَةَ[1] Aphasia، أحلام اليقظة، الهذيان Delirium، والاسْتِنْزاف، صعوبة المحافظة على العلاقات، الخوف من المرتفعات والعديد من أشكال الرُّهَابَ، التَّمَلْمُل، السماحة والسَّخاء، السَّعادة، الشُّعور بثقل الرأس، إيذاء الأشـــخاص، فَقْـــد التوازن في الطاقة الجنسية، الحسد، الابتهاج، فقد الشجاعة، عدم الانفعال، فَقْد الشُّعور بالدفء، الضحك بشكلٍ غير مضبوط، النَّوْم الخفيف المصحوب بالأحلام، السُّلوك الهوسي Manic behavior، الاضطرابات الهوسيَّة، التَّخْليط الذهني، فَقْـــد الراحة الذهنية، عدم الحصول على الإشْباع الجنسي الكافي أو فقد الرغبة الجنسية بـــشكلٍ كلّي، فقد الإحساس والتفكير، فَرْط الاسْتِثارَة، الشُّعور بالأسف، الندم، فقر الـــدم الـــشديد الذي قد يؤدي إلى الخوف، البرودةَ الجنسيَّة، الإحباط الجنسي، العناد، الـــصراخ، ضعف الذاكرة، قلّة الكلام، الشُّعور بالكبت، الكلام المستمر، عدم القدرة على ضبط الانفعالات، عدم الشُّعور بالراحة أو السعادة، واللامبالاة.

العَضَلاتُ المرتبطة بخطِّ التأمور

العضلة الأليويَّة المتوسِّطَة Gluteus medius، العضلات المقرِّبَة Adductors، الكمَّثرية Piriformis، الأليوية الكبرى Gluteus maximus.

الوَقْتُ المرتبط بخطِّ التأمور

من السَّاعة السابعة وحتى التاسعة مساء.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ التأمور

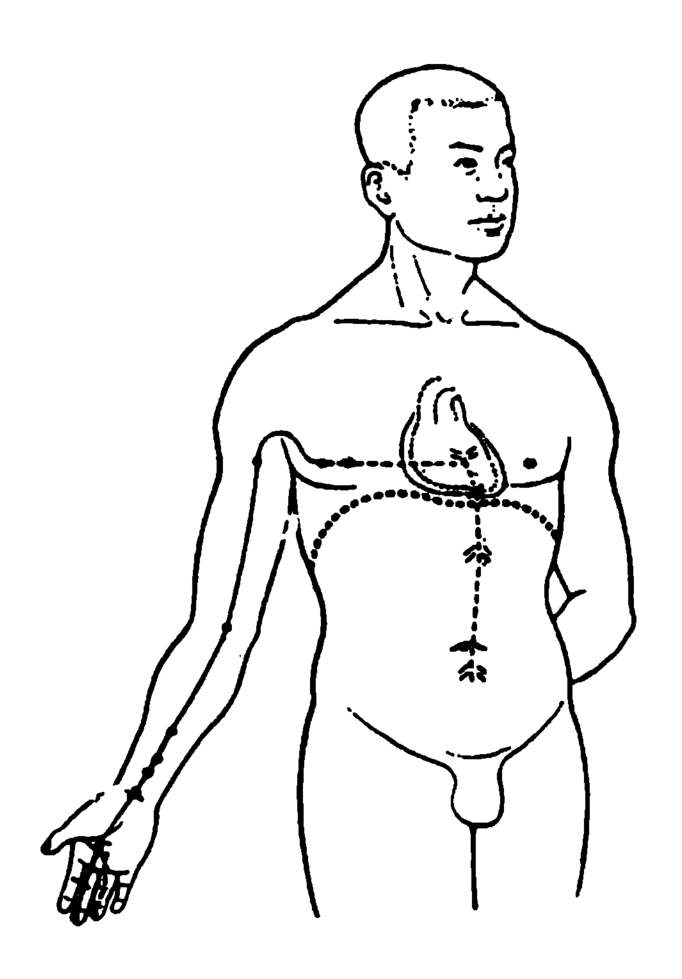
- ترتبطُ العضلةُ الأليوية الكبرى بالنابين السفليين.
- ترتبطُ العضلةُ الأليوية المتوسطة بالقواطع السفلية المتوسِّطة.
- ترتبطُ العضلةُ الكمَّثرية والعضلات المقرِّبة بالقواطع السفلية الوحشية.

التغذيةُ الأساسية لخطِّ التأمور

الفيتامين E والفيتامين C، الكروم، المعادن الزَّهيَدة.

---

(1) اضطرابُ أو خَلَلُ إنتاج الكلمات، وللحُبْسَة أشْكالٌ متعدِّدَة (المُتَرْجِم).



الشَّكل 10-9. قناة التَّأمور (Pc)

قَنَاةُ (خَطُّ) التدفئة الثلاثيَّة

TRIPLE WARMER CHANNEL (MERIDIAN)

تُسَمَّى هذه القَناةُ أيضاً بالقناة الثلاثيَّة الحَرْق Triple burner channel أو قناة سـان جياو San Jiao. هذا، وتَبْدَأُ هذه القناةُ في الجانب الإنسي للإصبع الرابعة، حيث تتجهُ إلى الأعلى بين العظمين السِّنْعيين Metacarpal bones الرابع والخامس في الـوجه الظهـري للمعـصم؛ ثم تمرُّ خلال الساعد بين عَظْمَيْ الزند والكعبرة، وتـستمرُّ في مـسيرها نحو الأعلى عبر الزُّجِّ والجانب الوحشي لأعلى الذراع حتى تصلَ إلى الكتفين؛ ثم تتقاطع مع قناة المِعَى الدَّقيق عِنْدَ نقطة الوَخْز الإبري SI 12،

وتلتقـــي مـــع قناة الأوعية الحاكمة أو المُهَيْمِنَة عند نقطة الوَخْز الإبري GV 14، وذلـــك قبلَ أن تأخذَ مسارَها خلف الكتفين؛ ثمَّ تتقاطع مع قناة المرارة عند نقطة الوَخْز الإبري GB 21، حيث تدخل هنا الحفرةَ فوق الترقوة، وتمضي نحو منتصف الصدر عندَ نقطة قناة أوعية الحمل، ثم تصعد لتنبثق بشكلٍ سطحي من الحفرة فوق التـــرقوة، وتـــتابع سيرَها باتجاه الأعلى خلف الأذنين متقاطعةً مع قناة المرارة عند النقطـــتين GB 6 وGB 4، وذلك في الجبين قبلَ أن تلتفَّ حولَ الخدين وتصل إلى أسفل العينين، وتتقاطع مع قناة المِعَى اللَّقيق عندَ نقطة الوَخْز الإبري SI 18.

وينفـــصل فَرْعٌ آخر من القناة خلفَ صيوان الأُذُن داخلاً إيَّاها، ثم يبزغُ أمامَ الأذن ليتقاطع مع قناة المِعَى الدَّقيق عند نقطة الوَخْز الإبري SI 19؛ ويعبر أمـــامَ قـــناة المرارة عند النقطة GB 3. ومن خلال الخد، ينتهي عند اللحاظ في نقطـــة قـــناة المرارة GB 23. هذا، وترتبط القناةُ الثلاثيَّة التدفئة مع قناة المثانة الـــسفلية المـــوحَّدَة B 53. ويبزغُ هذا الفَرْعُ من القناة الثلاثية التدفئة من قناة المثانة B 53، ويتبعُ مسيرَ قناة المثانة ليرتبط مع المثانة. وترتبطُ هذه القناة بالمدفِّئ الثُّلاثي والتَّأمور.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

- الألم في الخدين والفكين، وخلف الأذن، وعلى امتداد الوجه الوحشي للكتفين وأعلى الذراعين، وعلى امتداد القناة.
- التهاب وتورُّم في الحلق، احمرار العينين، والصَّمَم Deafness.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- تطـــبُّل الـــبطن، امـــتلاء أســـفل البطن وصلابته، سلس البول، كثرة التبوُّل، والوذمة.
- عسر التبوُّل Dysuria، فرط العطش والجوع، والدُّوار.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

فَقْد السَّمْع، طنين الأذنين، الخدر في الجانب الوحشي للساعد، الشُّعور بالثقل أو الشَّدِّ عندَ المرفق.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحنَة المنخفضة

الإحـــساس بالبرودة في كافة أنحاء الجسم، برودة أطراف أصابع القدمين واليدين بشكل كبير؛ بل ربما يصبحُ لونُها أزرقَ (متلازِمَة رينو Raynaud's syndrome).

الأعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

الألم: في الخـــدَّين والفكـــين وخلف الأذنين، وعلى امتداد الجانب الوحشي للكـــتفين وفي أعلى الذراعين، وعلى امتداد القناة؛ الجوع الشَّديد، احمرار العينين، الصَّمم، التهاب وتورُّم في الحلق.

الأعْراضُ الأرجيَّة المُزْمِنة

- ألم وتطـــبُّل في الـــبطن، امـــتلاء وصلابة في أسفل البطن، سلس البول، كثرة التبوُّل، والوذمة.
- عسر التبوُّل، فرط العطش والجوع، الشُّعور الدائم بالجوع وحتَّى بعد الأكل، الدُّوار، عسر الهضم، والإمساك.
- الألم في الجانـــب الإنسي من الركبتين، ألم الكتفين، الحمَّى في وقت متأخِّر من المساء.

الأعْراضُ المرتبطة بإنحصار المستوى الانفعالي

الانفعالُ الأساسي: اليَأس Hopelessness

الانفعـــالات المرتبطة: الاكتئاب، الشُّعور بالحرمان، اليأس، الانفعال الزائد، الشُّعور بالفراغ، الغم، والرُّهاب.

العَضَلاتُ المرتبطة بالخطِّ الثُّلاثي التدفئة

العَضَلَةُ المُدَوَّرَةُ الصَّغيرَة Teres minor، العضلة الخياطية Sartorius، العضلة الناحلة Gracilis، العضلة النَّعلية Soleus، عضلة السَّاق Gastrocnemius.

الوَقتُ المرتبط بالخطِّ الثُّلاثي التدفئة

من السَّاعة التاسعة إلى الحادية عشر مساء.

الاتِّصالُ السنِّي للخط الثلاثي التدفئة

الرَّحى السُّفْلِيَّة الأولى.

التَّغْذِيةُ الأساسية للخطِّ الثُّلاثي التدفئة

اليُود، المعادن الزَّهيَدة Trace minerals، الفيتامين C، الكالسيوم، الفلوريد، والماء.

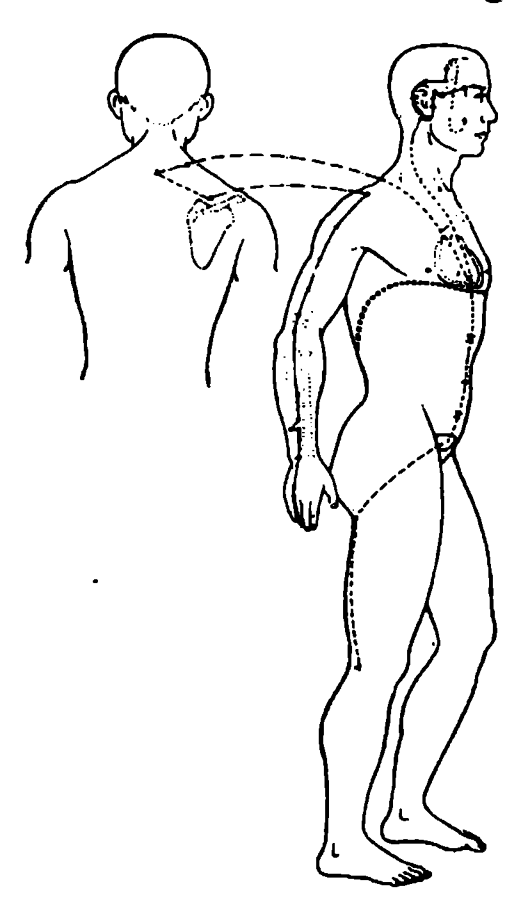
قَناةُ (خَطُّ) المرارة

GALL BLADDER CHANNEL (MERIDIAN)

تـــبدأُ قَناةُ المرارة عندَ الزاوية الخارجية للعين، ثم تقطع الصدغَ Temple حتَّى تصلَ إلى نقطة الوَخْز الإبري لقناة المرارة GB 22؛ ثم تتجه نحو الأعلى باتجاه زاوية الجبهة حيث تتقاطعُ مع نقطة المعدة S 8، وذلك قبلَ أن تأخذَ مسارَها نزولاً خلف الأذن؛ وهنا تتابع القناةُ مسارَها على امتداد الرَّقبة أمام القناة الثُّلاثية التدفئة لتقطع قـــناةَ المِعَى الدَّقيق عند النقطة SI 17، ثم تتجه إلى الوراء عند قمَّة الكتف لتسلك طـــريقَها خلفَ القناة الثُّلاثية التدفئة، وتتقاطع مع قناة الأوعية الحاكمة عند النقطة GV 14 في العمـــود الفقري. وفي نهاية المطاف، تتجه القناةُ نحو الأسفل نحوَ الحفرة فوق الترقوة.

ويَنْبَـــثِقُ فَـــرْعٌ من القناة الرئيسية خلفَ الصيوان ليدخل الأذنَ عند نقطة الوَخْـــز الإبري للمرارة GB 17، ويتقاطعُ هذا الفَرْعُ مع قناة المِعَى الدَّقيق عند النقطة SI 19 ومع قناة المعدة عند النقطة S 7، وذلك قبل أن ينهي مسارَه عند الـــزاوية الخارجـــية للعين. كما ينفصلُ فَرْعٌ آخر عند الزاوية الخارجيَّة للعين ليـــسلك طـــريقَه نحو الأسفل باتجاه نقطة المعدة S 5 في الفك؛ ثم يقطع القناةَ الثُّلاثية التدفئة، ويعاود المسيرَ نحو الأعلىَ نحو المنطقة تحت الحجاج قبل أن يعودَ نـــزولاً إلى الـــرَّقبة مرةً أخرى، حيث ينضمُّ إلى القناة الرئيسية في الحفرة فوق التـــرقوة؛ وهـــنا يعود هذا الفرعُ إلى النُّزول إلى الصدر ليقطع الحجابَ الحاجز ويتـــصل بالكبد قبل أن يرتبطَ بالعضو المرافق له (المرارة)؛ ثم يستمرُّ هذا الفرعُ على امتداد الحواف الداخلية للأضلاع لينبثق في المنطقة الأربية في أسفل البطن، ويلتف حولَ الأعضاء التناسلية، ويعاود البروزَ مرةً أخرى في منطقة الورك عندَ نقطة الوَخْز الإبري للمرارة Gb 30.

هـــذا، ويـــوجدُ فَرْعٌ آخر عمودي المسار يَتَّجِه نَحوَ الأسفل من الحفرة فوق الترقوة إلى الإبط والجانب الوحشي من الصدر. ويعبر هذا الفرعُ الأضلاعَ ليتقاطع مـــع قناة الكبد عند النقطة 13 Liv قبلَ أن يلتفَّ إلى الوراء نحو المنطقة العجزية، حـــيث يقطع قناةَ المثانة عند النقاط 31 B وحتَّى 34 B؛ ثم يتجه هذا الفرعُ نزولاً نحـــو مفصل الورك، ويستمر في مساره نحو الأسفل في الجُزْء الوحشي من الفخذ والركبة. ويستمرُّ في مساره على امتداد الجانب الأمامي من عظم الشظية حتى نهاية أســـفل ذلك العظم؛ وهنا يعبر أمامَ الكعب الوحشي ويخترق الجانب الظهري من القـــدم لـــيدخل بين المشطين الرابع والخامس قبلَ أن ينتهي به المطافُ في الجانب الوحشي من قمَّة إصبع القدم الرابعة أو عند نقطة المرارة 44 GB.



الشَكْل 10-10. قَناة التَّدفئة الثُلاثيَّة، سان جياو

وأخـــيراً، هناك فَرْعٌ آخر يَنفَصِلُ على الوَجهِ الظهري للقدم عندَ نقطة المرارة GB 41 ليسير بين المشطين الأول والثاني حتى الوصول إلى قمَّة الحافة الإنسية لإبهام القـــدم، حيث يمرُّ تحت ظفر الإبهام ليرتبط بقناة الكبد عند النقطة 34 GB. هذا، وترتبطُ هذه القناةُ بالمرارة، كما تتصل بالكبد والقلب بشكلٍ مباشر.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

- تعاقُـــب الحمَّـــى والارتعـــاد (الـــنَّوافِض)، الـــصُّداع، الـــسَّحْناء الرماديَّة Ashen complexion، ألم العيـــنين والفكـــين، تـــورُّم المنطقة تحت الإبط، الخَنازيرية (تورُّم التهابي سُلِّيُّ المنشأ) Scrofula، والصَّمم.
- الألم: على طول القناة في الناحية الوركيَّة أو الساق أو القدم، وعلى طول القناة.
- الرُّعاش أو النفضان في جميع أو بعض أجزاء الجسم.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- القَيْء والإحساس بالطعم المرِّ في الفم.
- الألم: في الصَّدْر والأضلاع والمفاصل.

الأعْراضُ المرتبطة بالخَطِّ ذي الشُحنَة الزائدَة

الإحـــساس بالثقل في الرأس وأعلى البطن، الألم في أعلى البطن والمعص على امتداد الجدار الأمامي الوحشي للبطن.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُحنَة المنخفضَة

يَكـــونُ الشَّخصُ في حالة حُماضٍ Acidosis، فهو يتنهَّدُ ويعاني من الدوخَة، ويشعر بالبرد وبالدُّوام (خفَّة الرأس)، ويميل إلى التعثُّر والزلل.

الأعْراضُ الحادَّة

- تعاقُب الحمَّى والارتعاد (النَّوافِض)، الصُّداع، الرعاش والنفضان في جميع أجزاء الجسم.
- الـــسَّحْناء الـــرماديَّة، تورُّم المنطقة تحت الإبط، الخنازيرية (تورُّم التهابي سُلِّي المنشأ) Scrofula، والصَّمم.

- الـــشُّعور بالثقل في الجُزْء العلوي الأيمن من البطن، التنهُّد، الدوخة، الارتعاد، الحمَّى، السَّحْناء الصفراء.
- الألَمُ: علـــى امــتداد قـــناة المرارة وفي الوركين والسَّاقين والقدمين والعينين والفكين، بالإضافة إلى المعص على امتداد الجدار الأمامي الوحشي.

الأعْراضُ المُزْمنة

- الألَمُ: في المَـــناطِق الوربيَّة، وفي الجانب الأيمن من البطن والصدر، وعلى امتداد القناة، بالإضافة إلى التهاب المفاصل المتنقِّل.
- القَـــيْء، الـــشُّعور بطَعْمٍ مُر في الفم، اضطراب هضم الدهون، الغثيان بسبب الأطعمة المقليَّة.

الأعْراضُ المرتبطة بإِخْصار المستوى الانفعالي

الانفعالُ الأساسي: الاسْتِشاطَة Rage

الانفعـــالات المرتبطة: العدوانية، الإصرار، إنكار الاستحقاقات، الاكتئاب، ســـهولة التَّرْويع، كبت الانفعالات، عدم القدرة على اتخاذ القرارات، اللامعقوليَّة، فقـــد الثقة والشجاعة والمبادرة، استمرار الغضب المتراكم، الاستشاطة (الغضب، الإحـــباط، تتالي الامتعاض)، الاستياء، الصُّراخ، التنهُّد، العصبيَّة، العناد، التحدُّث بصوتٍ مرتفع، الجُبْن، عدم القدرة على اتخاذ القرارات.

العَضَلاتُ المرتبطة بخطِّ المرارة

الجُزْء الأمامي من العضلة الدالية Deltoid والعضلة المأبضيَّة Popliteus.

الوَقْتُ المرتبط بخطِّ المرارة

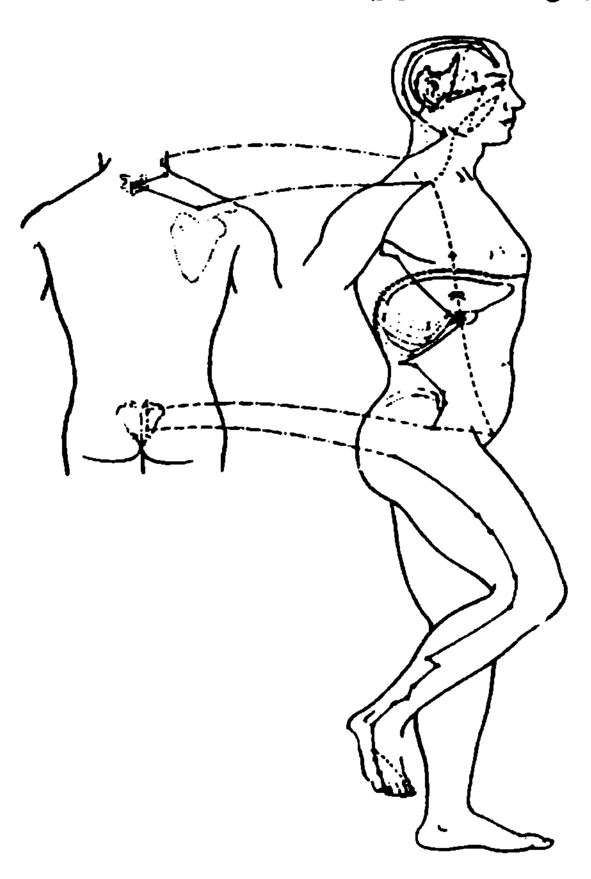
من السَّاعة الحادية عشر مساءً وحتَّى الساعة الواحدة صباحاً.

الاتِّصالُ السنِّي لخطِّ المرارة

- ترتبطُ العضلةُ المأبضية بالضاحك العلوي الأول.
- ترتبطُ العضلةُ الدالية بالنابين العُلْويين.

التَّغْذِيةُ الأساسيَّة لخطِّ المرارة

الفيتامين A، الكالسيوم، حمض اللينوليك Linoleic acid وحمض الأُوليك Oleic acid (مثل حبَّات الصنوبر).



الشَّكْل 10-11. قناة المَرارَة

قَناةُ (خَطُّ) الكَبد

THE LIVER CHANNEL (MERIDIAN)

تَبْدَأُ قَناةُ الكبد في الجانب الظهري لإبهام القدم، وتستمرُّ في مسيرها عبر القدم حتَّى تصلَ إلى نقطةٍ تقعُ أمامَ الكعب الإنسي لتستمرَّ في مسيرها نحو الأعلى حتَّى نقطة الوَخْز الإبري للطِّحال Sp 6، حيث تتقاطعُ هناك مع قناة الطحال، وتتجه بعد ذلك إلى الجانب الإنسي للجُزْء السُّفْلي من الساق لتتقاطع مرةً أخرى مع قناة الطحال فوقَ

الكعب الإنسي بثماني وحدات؛ ثم تسيرُ خلفَ تلك القناة في منطقة الركبة والفخذ، ثم تلتفُّ القناةُ حول الأعضاء التناسلية، وتدخل الجُزْءَ السُّفْلي من البطن، حيث تلتقي بقناة أوعية الحمل عند النقاط CV 2 وCV 3 وCV 4 قبلَ أن تمرَّ بحافة المعدة وترتبط بالعضو المـــرافق لها (الكبد) وتتصل بالمرارة؛ ثم تستمرُّ القناةُ في مسيرها نحو الأعلى عبر الحجابَ الحاجـــز والمنطقة الضلعية وتنفذ من خلال البلعوم الأنفي لترتبط بالنُّسُج المحيطة بالعين. وفي نهايةِ المطاف، تصعد القناةُ نحو الجبين، وتلتقي بقناة الأوعية الحاكمة عندَ قمَّة الرأس.

هـــذا، وينفـــصل فَـــرْعٌ من هذه القناة أسفل العين مُطَوِّقاً القسمَ الداخلي للـــشفتين؛ كمـــا ينفصل فَرْعٌ آخر في الكبد عابراً الحجابَ الحاجز حتى يصل إلى الرئتين. هذا، وترتبطُ هذه القناةُ بالكبد وتتصل بالمرارة، كما تتصلُ بشكلٍ مباشر بالرئتين والمعدة والكليتين والدِّماغ وأعضاء أخرى.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى البدني

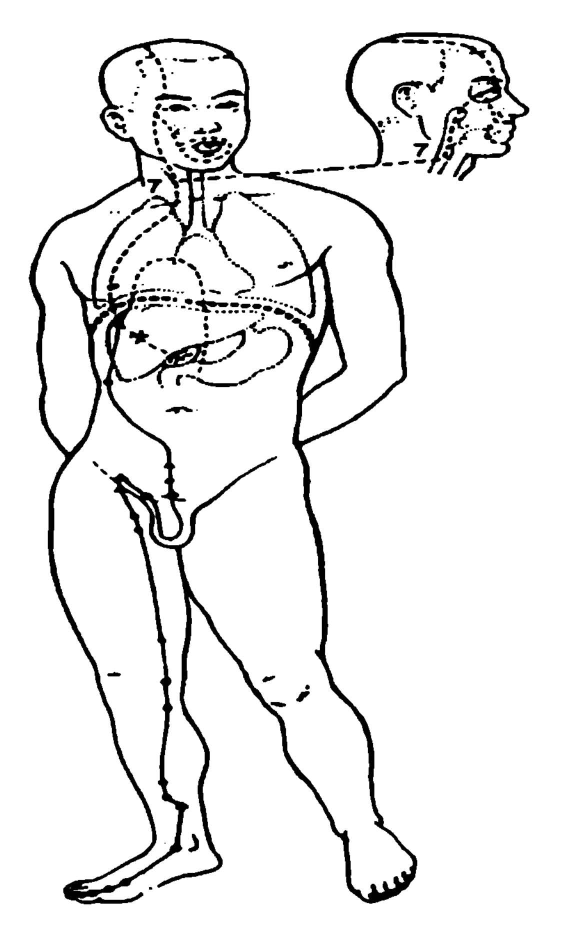
الـــصُّداع، الدُّوار، تغيُّم الرؤية، الطَّنين Tinnitus، الحمَّى، تشنُّج الأطراف، الألم على امتداد القناة.

الأعْراضُ المرتبطة بالمستوى الفيزيولوجي

- الألم في المـــنطقة الـــضلعية والصَّدْر، ظُهور كتلة صلبة في أعلى البطن، الألم الـــبطني، القَـــيْء، اليرقـــان Jaundice، رخاوَة البراز، الألم في أسفل البطن، حدوث الفتق Hernia.
- سلس البول، احتباس البول، قَتامَة لون البول.
- الـــدُّوام (الدوخـــة)، الحالات الشَّبيهة بالسَّكْتَة Stroke، عدم انتظام الحيض، المـــتلازمة السَّابقَة للحيض Premenstrual syndrome، اضطرابات الأعضاء التناسليَّة، النَّزْف الغَزير ذو اللون الأحمر القاني في أثناء الحيض.

الأعْراضُ المرتبطة بالخطِّ ذي الشُّحْنَة الزائدة

الاسْـــتثارَة، الـــبُكاء على أَشْياء بَسيطَة، البَدْء بعدَّة مَشاريع في الوَقْت نَفْسه، الاتجاه في عدَّة اتجاهات في الوَقْت نَفْسِه؛ وقد يَسْتَولِي على الشَّخْصِ الوَسْواسُ في بَعْضِ الأحيان حتى يتمَّ العمل.



الشَكل 10-12. قَناة الكَبِد

الأَعْراضُ المرتبطة بالخطٍّ ذي الشُّحنَة المنخفضة

الــشُّعور بالــبرد الدَّاخلي، الرُّعاش الداخلي، نوب الدُّوام، الشعور بالدوار، الاكتئاب، الإحباط، شدَّة الاستثارة، تقلُّب المزاج، قلَّة الاهتمام ببدء عمل بسبب نقص الطاقة.

الأَعْراضُ الأرجيَّة الحادَّة

- الشُّعور بالصُّداع في قمَّة الرأس، الدُّوار وتغيُّم الرؤية.
- الشُّعور بنوع من الانسداد في الحلق، الطَّنين، والحمَّى.
- تَشنُّج الأطراف والألم على امتداد القناة.

الأَعْراضُ الأرجيَّة المُزْمنة

- الألم البطني وظهور كُتَل صلبة في أعلى البطن.
- الألم في المناطق الوربية، الفَتْق Hernia، المتلازمة السابقة للحيض Premenstrual syndrome (PMS)، الألم في الثديين، القَيْء، اليرقان، رخاوَة البراز، والألم في أسفل البطن.
- عدم انتظام الحيض، اضطرابات الأعضاء التناسليَّة، والنَّزْف الغزير ذو اللون الأحمر القاني في أثناء الحيض.
- سلس البول، احتباس البول، وقَتامَة لَوْن البول.
- الدُّوام، والحالات الشَّبيهة بالسكتة Stroke.

الأَعْراضُ المرتبطة بإِختصار المستوى الانفعالي

الانفعالُ الأساسي: الغضب Anger

الانفعالات المرتبطة: العدوانية، الغضب من الذَّات ومن الآخرين، الشكوى طوالَ الوقت، ضَعْف الكبد الذي يؤدِّي إلى الخوف، الاكتئاب، الشُّرود بسهولة، الأحلام المزعجة ليلاً، الارتباك بسهولة، الشُّعور بالدوار، تعقُّب أخطاء الآخرين، تقلُّب المزاج، الإحباط، عدم القدرة على التعبير عن الغضب، اللامبالاة، عدم الواقعية، التهيُّج، المزاجيَّة، الاستعداد للقتال، كبت الغضب، الاستياء، اضطراب العواطف، نَصْب الأفخاخ، عدم السَّعادة.

الوقتُ المرتبط بخطٍّ الكبد

من السَّاعة الواحدة وحتى الثالثة صباحاً.

العَضَلاتُ المرتبطة بخطٍّ الكبد

الجُزْء القصِّي للعضلة الصدرية الكبرى Pectoralis major sternal والعضلة المعينيَّة Rhomboideus.

الاتِّصالُ السنِّي لخطٍّ الكبد

يرتبطُ الجُزْءُ القصِّي للعضلة الصدرية الكبرى بالضاحكِ السُّفْلي الثاني.

التغذيةُ الأساسيَّة لخطِّ الكبد

الشمندر Beet، الخضار، الفيتامين A، المعادن الزَّهيدَة، والحُموض الدهنيَّة غير المُشْبَعَة.

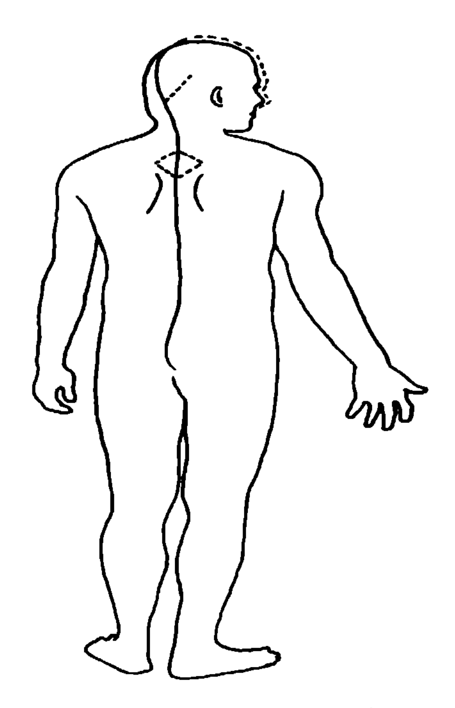
قَناةُ (خَطُّ) الأوعية الحاكمة

THE GOVERNING VESSEL CHANNEL (MERIDIAN)

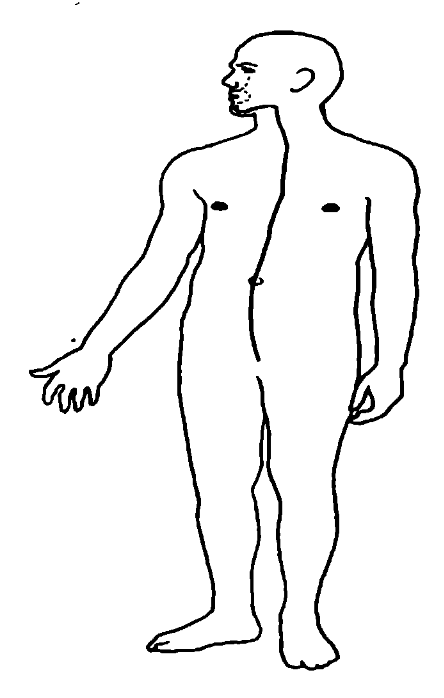
تُعَدُّ قناةُ الأوعية الحاكمة ملتقى لكافَّة قنوات يانغ Yang channels حيث "تهيمن" عليها. ويتبع هذه القناةَ أربعَةُ مَسَارات: فالمسارُ الأول ينشأُ من العجان ويتجه إلى الأعلى على امتداد العمود الفقري حتى يصلَ إلى النقطة 16 GV في مؤخِّـرَة الرَّقبة، حيث يدخل الدماغَ ويتابع مسيرَه نحو قمَّة الرأس مُتَّبعاً الخطَّ المتوسِّـط للجـبين (الجَـبْهَة) حتَّى جسر الأنف، لينتهي به المطافُ في الشفة العلوية.

أمَّـا المـسارُ الثاني فيبدأُ في منطقة الحوض متَّجهاً إلى الأسفل نحو الأعضاء التناسـلية والعجـان ليصل إلى قمَّة العُصْعُص؛ وهنا يتحوَّلُ المسارُ باتجاه الناحية الألـيوية، حـيث يتقاطع مع قناتي الكلية والمثانة قبل أن يعودَ إلى العمود الفقري ويرتبط بالكليتين.

وأمَّـا المـسارُ الـثالث فيشترك في منشأه مع قناة المثانة وذلك من الموق (الزاوية الداخلية للعين). ويتجه الفَرْعان (بالجانبين) من الموقين إلى الأعلى نحو الجبين ليلتقيا عندَ قمَّة الرأس، حيث تدخل القناةُ الدماغَ. ولدى انبثاق القناة في أسـفل قفـا الرَّقبة، تنقسم مرَّةً أخرى إلى فرعين يتجهان نحو الأسفل، كل في الجانـب المعـاكس. وأمَّـا المسارُ الرابع لقناة الأوعية الحاكمة فيَبْدَأُ في أسفل الـبطن ليـتجه مباشـرةً نحو الأعلى عبر السرَّة، ويمر من خلال القلب داخلاً الرغامـى. ولـدى استمرار المسار بالاتجاه نحو الأعلى، يقطع الخدين ويطوِّق الفـم قـبلَ أن ينتهـي بـه المطافُ في نقطة تقع أسفل منتصف العين. هذا، وتتقاطع هذه القناةُ مع قناة المثانة عند النقطة 12 B ومع قناة أوعية الحمل عند النقطة CV 1.



الشَّكل 10-13. قَناة الأوعيَة الحاكمَة



الشَّكل 10-14. قَناة أوعيَة الحمْل

الأعْراضُ الباثولوجية (المَرَضِيَّة)

تُغَـذِّي هذه القناةُ الدماغَ ومنطقة النخاع، وتتقاطعُ مع قناة الكبد عند قمَّة الـرأس؛ لـذلك فـإنَّ انـسداد قسم تشاي Chi فيها قد يؤدِّي إلى ظُهور بعض الأعْراض، مثل التيبُّس والألم على امتداد العمود الفقري، كما قد يؤدِّي عوز تشاي Chi في القناة إلى الشُّعور بثقل الرأس والدُّوار والرعدة. وقد يكون إحْصارُ الطاقة في هـذا الخطِّ (الذي يمرُّ من خلال الدماغ) مَسْؤولاً عن العَديدِ من الاضطرابات الذهنية. كما أنَّ الأمراضَ الحُمَّوِيَّة Febrile diseases تَكون مرتبطةً بقناةِ الأوعية الحاكمة غالباً. وبما أنَّ أحدَ فُروع القناة يتجه نحو الأعلى عبر البطن عندَ اضطراب القـناة، فإنَّ تشاي Chi يتجه بسرعة نحو القلب. هذا، وقد تظهر أعْراضٌ أخرى، مـثل المغـص Colic والإمساك وسلس البول والبواسير Hemorrhoids والعُقْم الوظيفي Functional infertility.

قَناةُ أوعية الحمل

THE CONCEPTION VESSEL CHANNEL (CV، REN)

تتبع قناةُ أوعية الحمل مسارين: الأوَّل يبدأ في أسفل البطن تحت نقطة الوَخْز الإبري لأوعية الحمل CV 3، ثم يتجه نحوَ الأعلى على امتداد الخط الناصف للبطن والصدر وعبر الحلق والفكِّ ليلتف في النهاية حول الفم، وينتهي في منطقة العينين. أمَّا المسارُ الثاني فيبدأ في تجويف الحوض ويدخل النخاعَ صاعداً على طُول الظهر.

وتَـتَقاطعُ هذه القناةُ مع قناةِ المعدة عندَ نقطة الوَخْز الإبري St 1، ومع قناة الأوعية الحاكمة عند النقطة GV 28.

الأعْراضُ المَرَضِيَّة (الباثولوجيَّة)

تُعَـدُّ قـناةُ أوعية الحمل ملتقى لقنوات ين Yin channels؛ لذلك، فإنَّ أيَّ شُـذوذ في هـذه القناة سيتظاهر بشكلٍ رئيسي بالأعْراض المرضية لقنوات ين، لا سـيَّما تلـك الأعْراض المرتبطة بالكبد والكليتين. وبما أنَّ وظيفةَ هذه القناة ترتبط بالحمل بشكلٍ كبير، فهي على اتصالٍ وثيق بالكليتين والرحم، وهذا ما يؤدِّي إلى حُدوث اضطراباتٍ في الجهاز التناسلي البولي عند عوز تشاي Chi في هذه القناة.

ومــن الأَعْــراض المرتبطة بقناة أوعية الحمل الثُّرُّ (السَّيَلان) الأبيض Leucorrhea وعدم انتظام الحيض والمغص... إلخ.

والجدير بالذكر أنّه يمكن لأيٍّ مُستَأْرِج Allergen أن يؤدِّي إلى إحْصار خطٍّ أو أكثــر في الوَقْت نَفْسه؛ فإذا أحصرَ المُستَأْرِجُ خطاً واحداً فقط، فإنَّ المريضَ قد يــشكو مــن أَعْــراض إِحْــصار ذلك الخط؛ وتعتمد شدةُ الأعراض على مقدار الإِحْــصار. ونذكــر هنا أنَّ المريضَ قد يشكو من عرضٍ واحد فقط أو من عدَّة أَعْــراض، وربمــا من جميع الأَعْراض المرتبطة بإحْصار ذلك الخط؛ كما قد يعاني المــريضُ أحياناً من إِحْصار عدَّة خُطوط في الوَقْت نَفْسه. وفي مثل هذه الحالات، يمكن أن يشكو المريضُ من العَديد من الأَعْراض، كأن يشكو مثلاً من عرضٍ واحد في كلِّ خط، أو من العَديد من الأَعْراض في بَعْض الخطوط، ومن عَرَضٍ أو اثنين في خطوطٍ أخرى. كما قد يشكو بَعْضُ المرضى الذين يعانون من إِحْصار خطٍّ واحد من عرضٍ شَديد واحد فقط. والمدهش أنَّ بعضَ الأشخاص قد لا يبدون أيَّ تفاعلٍ بالــرغم مــن إِحْــصار جمــيع الخطوط عندهم. وهذه الاختلافات هي ما تجعل التشخيصُ صَعْباً في بَعْض الحالات.

الفَصْلُ الحادي عَشَر

قُلْ وداعاً للمَرَض

تَقـعُ مُعْظَمُ نقاط الوَخز الإبري المستعمَلَة في التخلُّص من عَوائق الطَّاقَة قريباً من الأعـضاء الحيويَّة. و لم تُوصَفْ في هذا الكتاب المعلوماتُ حولَ نقاط المعالجَة وطرائق الوَخْـز بالإبرة النقاط النوعيَّة والطُّرُق النوعيَّة للتخلُّصِ من التحسُّس (الأرجيَّة)؛ فتَعْليمُ هذه الطُّرُق يقعُ خارجَ مَنْظور هذا الكتاب، وقد استُبْعَد بشَكْلٍ مَقْصود. وهناك حالياً أكثر من 5500 ممارس طبِّي مُجاز قد تدرَّب على طرائق المعالجة بإزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET treatment methods في الولايات المتحدة وخارجها؛ ويمكن زيارة المَوْقع الإلكتروني www.naet.com لمعرفَة أقرب ممارس لهذه الطَّرائق إليك.

ولكـن سـنُناقش في هذا الفَصْل بعضَ المعلومات المتعلِّقَة ببضعة نقاط هامَّة للوخـز الإبري؛ ويمكن استعمالُها للمساعدَة على التحكُّم بأيَّة تفاعُلات تحسُّسية خَفـيفة أو معتَدلَة. أمَّا المرضى المصابون بتحسُّس شَديد، فعليهم استشارة ممارس مجـاز في طـرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للوقوف على المعالجات. ولا يؤدِّي تَنْبيهُ هذه النقاط إلى إزالة الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية) بشكلٍ دائم، بل يساعِد مؤقَّتاً على التخلُّص من عوائق الطَّاقَة، وعلى الشُّعور بالتحسُّن.

وقـد رأيـتَ حتَّـى الآن الطُّرُق الشَّائعَة لخطوط الطُّول، ومساراتها الداخليَّة والخارجيَّة (الأشكال من 10-1 حتَّى 10-14). كما رأيتَ كيفيَّة انسداد هذه الخُطوط بـسبب أرجـيَّات بسيطَة، ممَّا يؤدِّي إلى أعراض مَرَضيَّة نوعيَّة (جسديَّة وفيزيولوجيَّة "وظيفـيَّة" وانفعالـيَّة "نفـسيَّة") في الجسم. وتَعَلَّمت في الفَصْل السَّابع، "اختبارات الاستجابَة العضليَّة للأرجيَّة Muscle-Response Testing for Allergy"، كيفيَّةَ اختبار الأرجـيَّات "الحالات التحسُّسية". وقد تكونُ الحالاتُ التَّحَسُّسية هي العوامل المسبِّبة لعوائق الطَّاقَة في خطوط مُعيَّنة. وقد تعلَّمَت أن تختبرَ المُسْتأرِجات وتجدها بشَكْلٍ عام؛ ويُطلَـب منك بإلحاح ممارسة هذه الطرق الاختباريَّة، والاعتياد على اختبار كل شيء

قبل أن تعرّض نفسك مُستَقبلاً للطعام والثياب ومُستَحْضَرات التَجْميل والمواد الكيميائيَّة المَنْزليَّة والعوامل البيئيَّة... إلخ، التي تعرف أو تتوقَّع أنك متحسِّسٌ لها.

عَزْلُ العَوائِق

يمكن القيامُ باختبار بعض العَوائق وعَزْلها بطُرُق عَديدَة؛ ومن هذه الطُّرُق طريقةٌ سَهلة على الفَهْم نسبياً، ويمكن أن يتمكَّنَ فيها أيُّ شَخْصٍ ببعض المُمارسَة.

يجب أن يغسلَ المريضُ والفاحِص يديهما بالماء والصَّابون قبلَ البَدْء بالاختبارِ للتخلُّصِ من أيَّة طاقَة ضارَّة من الأنامِل.

الخطوة الأولى: وازِنْ المريضَ وابحث عن عضلَة معيَّنة؛ ثُمَّ عُدْ إلى الفصل السَّابِع لتعلُّم المزيد حولَ المُوازَنَة واختبارات الاستجابَة العضليَّة لاختبار حالات التحسُّس لديك.

الخطوة الثانية: يَستلقي المريضُ على ظَهْرِه مع وَضْع المُستأرِج (تُفَّاحة مثلاً) في راحة يده المَفْتوحَة؛ ويمكن عند الحاجَة استعمالُ اختبارات البَديل أيضاً (لاختبار رَضيع أو طفل صَغير أو شَخص ضَعيف جداً أو قوي جداً أو مُسِن أو مُضْعَف أو شخص أو حيوان عليل أو غير مُستَجيب).

الخطوة الثَّالثَة: يلمسُ الفاحِصُ النقاطَ في الشَّكْل 11-1 معاً، ويختبرُ العضلة المحدَّدة مُسبَقاً (العضلَة المعنيَّة)، ويُقارِن قوَّةَ هذه العضلة بوجود المُستأرِج وبغيابه؛ فَعَلى سَبيل المثال، المسْ النقطةَ "1" في الشَّكْلِ 11-1 بأنامِل أصابِع إحدى اليَدين، واختبرْ باليَد الأخرى العضلةَ المعنيَّة (مع استمرار المريض في إبْقاء المُستأرِج في إحدى يَدَيْه)؛ فإذا ما أصبحت العضلةُ المختبَرَة ضعيفةً، عندئذٍ تشيرُ إلى وجودِ عائق طاقَة في خَطِّ الطُّول أو في سُبُل الطَّاقَة المتصلة بهذه النقطةِ الخاصَّة.

تَتَعلَّقُ النقطةُ "1" بخطِّ الرئَة؛ ويمكن لأيِّ انسداد او عائق في جريان الطاقة في أيِّ مكان من خَطِّ الرئَة أن يُؤَدِّي إلى إضْعاف هذه النقطة. اختبرْ جميعَ النقاط الأخرى في الجدول 11-1 (الشَّكْل 11-1) باستعمالِ هذه الطَّريقَة؛

وسَجِّل جميعَ النقاط الضَّعيفَة. ويمكنك العودَة إلى الجدول 11-1 للوقوف على العلاقــات بــين الــنقاط والخطوط. وباستعمال هذه الطريقَة، تستطيع تَعقُّبَ الخطوط الضَّعيفَة كافَّةً.

الجدول 11-1

اسمُ النقطة	الخطُ المرتبط بها	العضو المرتبط بها
النقطة 0	نقطة اختبار الدّماغ	الدّماغ
النقطة 1	نقطة اختبار الرئتَيْن	الرّئَة
النقطة 2	نقطة اختبار الجُزْء الجسدي من القَلْب	التّأمور
النقطة 3	نقطة اختبار الكبد	الكبد
النقطة 4	نقطة اختبار المرارَة	المرارَة
النقطة 5	نقطة اختبار القَلْب	القَلْب
النقطة 6	نقطة اختبار المعدَة	المعدَة
النقطة 7	نقطة اختبار الكلية	الكلية
النقطة 8	نقطة اختبار الطِّحال	الطِّحال
النقطة 9	نقطة اختبار القولون (الأمعاء الغَليظَة)	الأمعاء الغَليظَة
النقطة 10	نقطة اختبار المَدْفأ الثُّلاثي	المَدْفأ الثُّلاثي
النقطة 11	نقطة اختبار الأمعاء الدّقيقَة	الأمعاء الدّقيقَة
النقطة 12	نقطة اختبار المثانَة	المثانَة

المُعالجةُ بِضَغْط الإصبع

يمكــن اســتعمالُ المعالجــة بِضَغْط الإصبع Finger pressure therapy لاســتعادَة جريان الطّاقة في خُطوطِ الطّاقَة، وذلك من خلال التخلُّص من العوائِق مُؤَقّتاً.

الخطوة الأولى: تَتَمثَّلُ الخطوةُ الأولى للمُعالجة بَضَغْط الإصبع في إيجاد النقطَة أو الخَــط المَسْدود المرتبِط بالعضو. ويمكنك الرُّجوعُ إلى الجَدْوَل 11-1 ثُمَّ الشَّكْل 11-1 لإيجاد النقطة المرتبطَة بالعضو.

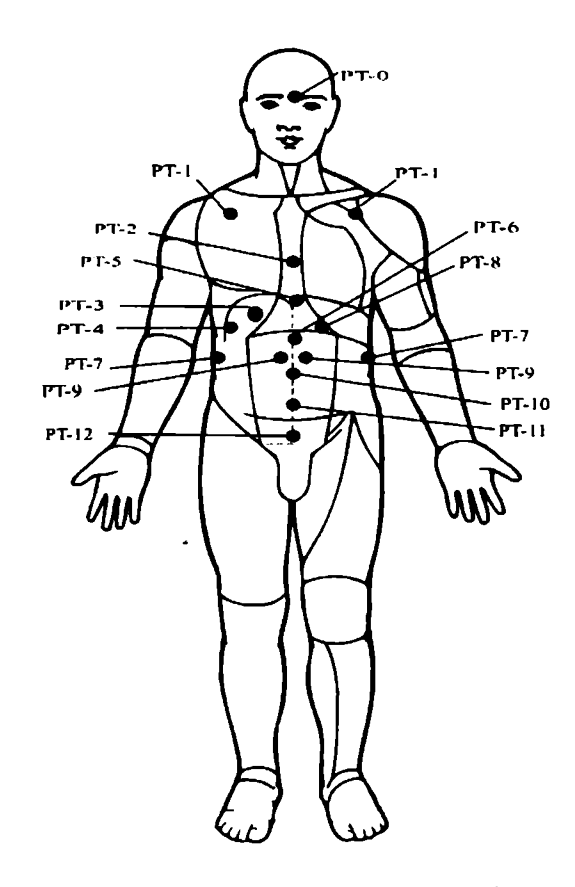
الخطــوة الثانــية: طَــبِّقْ ضَغْطاً خفيفاً بوسادَة الإصْبع السَّبَّابَة على النقطة، وحافِظْ على ذلك مدَّةَ 60 ثانية لكلِّ نقطة. وعندما تجد الخطَّ المسدود، اجعَلْ نقطة العضو المرتبِطَة بذلك الخطِّ نقطةَ بداية للقيام بموازَنة الطَّاقَة باستعمال المعالجة بَضَغْط الإصبع؛ فإذا كانت الطَّاقةُ مُعاقةً في خَطِّ الكبد - على سَبيل المثال - اجعَلْ نقطة عضو الكبد (النقطة 5) النقطةَ الأولى للبَدْء بالمعالجة بَضَغْط الإصبع. وأمَّا إذا كانَ خَــطُّ القلب معاقاً، فاستعملْ نقطة القلب (النقطة 3) نقطةً أولى في سلسلة موازَنَة الطَّاقَة.

الخطــوة الثَّالــثَة: طَبِّقْ الضَّغْطَ مدَّةَ 60 ثانية عندَ كلِّ نقطة، واستمرَّ في ذلــك عــبرَ جميع النقاط الاثنتَيْ عشرة حسب التَّرْتيب المُعْطَى في الجَدْوَل أو الشَّكْل 11-1، وعُدْ إلى نقطة البَدْء؛ ثُمَّ طَبِّقْ الضَّغْطَ مدَّةَ 60 ثانية على نقطة الــبَدْء، وأوقفْ المعالجة. وعليك على الدَّوام الانتهاء عندَ نقطة البَدْء لإكمال دورة الطاقة.

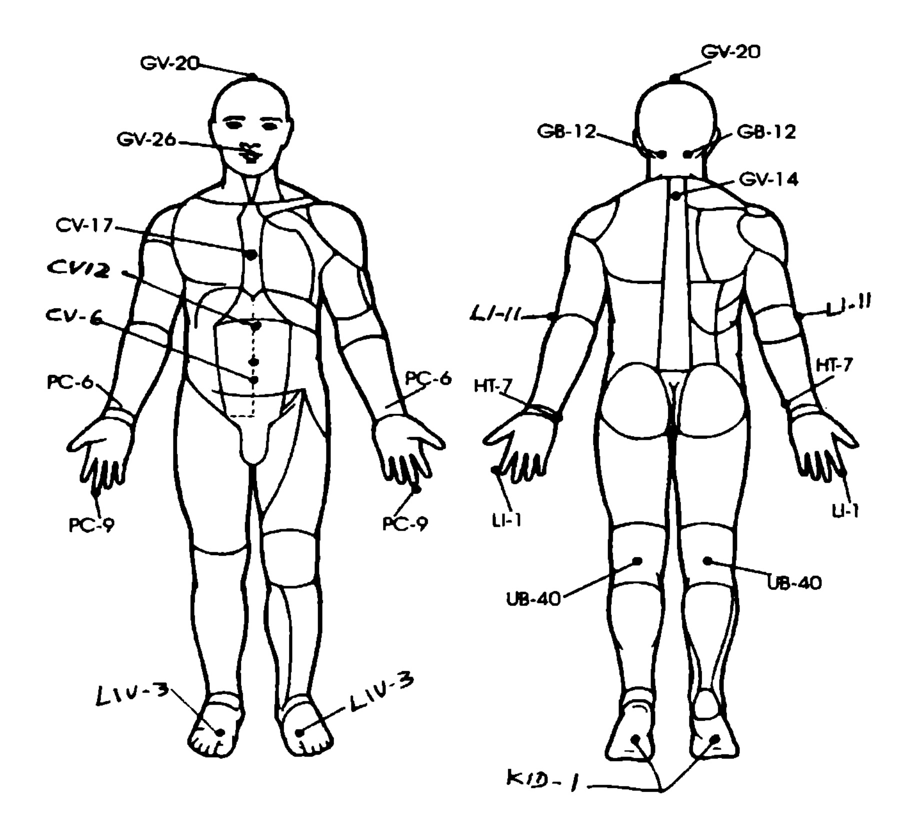
يمكــن أن يَــشْكو بعضُ المرضى من ألمٍ جسدي أو نَفْسي أو من انْعتاقٍ عاطفــي أو انفعالي emotional release خلال هذه الجلسات من المعالجَة؛ فإذا كــان المــريضُ مُصاباً بعَائق انفعالي، فلا بدَّ من عَزْله ومعالجته للحُصول على أفضل نتيجة. ويمكن أن يُصابَ بعضُ المرضى بآلامٍ نَخْزيَّة tingling pains أو آلام حــادَّة أو نبضان (خفقان) أو تعرُّق غزير... إلخ خلال المعالجَة. وفي مثل هذه الحالات، أرجو أن تمضي عبرَ دوْرة أخرى من المعالجَة، حيث يُصحِّح ذلك المــشكلةَ غالباً. وسنُدْرِج لاحقاً بعضَ نقاط الوَخْز الإبري الشائعة الاستعمال ونماذج استعمالها للمساعدَة في الحالات الطَّارِئَة. قُمْ بتمسيد كلِّ نقطة من هذه النقاط بلطف بباطِن الأصابع لمدَّة دقيقة لكلٍّ منها. ويمكنك العودة إلى الخُطوط المناسبَة في الفصل العاشر أو إلى الكتب المرجعيَّة الأخرى عن الوَخْز الإبري إذا أردتَ تعلُّمَ المزيد حوْلَ هذه النقاط.

RESUSCITATION POINTS نقاطُ الإنعاش	
1. الإغماء Fainting:	GV-20، GV-26، GB-12، LI-1، PC-9
2. الغثيان Nausea:	CV-12، PC-6
3. ألم الظَّهر Backache:	GV-26، UB-40
4. التَّعب Fatiguc:	CV-6، LI-l، CV-17، Liv-3
5. الحُمَّى Fever:	LI-11، LU-10، GV-14

وللوقـــوف على مزيدٍ من المَعْلومات حَوْلَ نقاط الإنْعاش revival points، ارجَعْ إلى كُتُب "الوَخْز الإبريّ".



الشَّكل 11-1. نقاطُ المعالجَة بالضَّغط بالإصبع.



الشكل 11-2. نقاطُ الإنعاش.

كلمةٌ للمريض المُصاب بالتحسُّس

لقد حاولتُ أن أُناقشَ مُعظمَ الأنماط المختلفَة للتظاهرات التحسُّسية، والأنماط الأكثـــر شُيُوعاً للتفاعلات الأرجيَّة (التحسُّسية)، والطُّرق الغربيَّة والشَّرقية الشائعة في معالجـــة الأرجيَّات؛ وقَدَّمتُ معلومات كافية عن طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد لكـــي تـــتخلَّصَ من التفاعُلات التحسُّسية الآنيَّة نتيجة المُستَأرِجات (مـــولِّدة الأَرَجـــيَّة) التي أنت في تماس معها في حياتك اليوميَّة. كما قد شرحتُ بالتَّفـــصيل كيفيَّةَ اختبار الأرجيَّات (الحالات التَّحَسُّسية) وكَشْفها لديك بنفسك، وهـــي الطـــريقةُ الأكثـــر معوَّليةً (مَوثوقيَّة) والأقل تكلفةً في اختبارات التحسُّس. وســـوفَ يُـــساعد ذلك مرضى التحسُّس على السيطرة على المُستَأرِجات، واتِّقاء الحـــوادِث غير المَتوقَّعَة والمُؤْسِفَة من خلال التجنُّب الحَذِر للتعرُّض إلى المُستَأرِجاتِ

المَعــروفَة. ومــن المأمــول أن تــنفقَ بعضَ الوقت في قراءة كل صفحة متعلّقَة بالاختــبارات وطــرائق المــوازَنَة بدقّــة، وأن تتعلّمَ عن هذا الاكتشاف الجَديد؛ فالــتَّفاعُلاتُ الخفــيفَة يمكن معالجَتُها باستعمالِ هذه الطَّريقَة، ولكن لا يعني ذلك استبدالَ الحاجة إلى زيارتك للطَّبيب أو لأحد ممارسي طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريــباد. وبعــدَ أن تــتغلَّبَ على الحالة الطَّارئة الآنيَّة لديك باستعمالِ هذه الطَّريقَة، احصلْ على مَوْعد مع طبيبك لتتعرَّف إلى تدبير بقيَّة المشاكل لديك. ولا تحمِّــل نفــسكَ مسؤوليةَ الاستمرار في معالجة الحالات التحسُّسية لَديك من دون مــساعدَة ممــارسٍ مُدَرَّب. ولا تنسَ أنَّ هؤلاءَ المُمارسين الطِّبيين قد أنفقوا آلافَ الــسَّاعات في الكلّــيات الطبِّية لتَعلُّمِ كيفيَّة مساعدتك وتزويدك برحلةٍ مريحَة نحو الصحَّة والعافيَة؛ وأنت لا تتوقَّع أن تستبدلَ معرفتها بهذا الكتاب.

ولقد أظهَرَتْ الأمثلةُ التي لا حصرَ لها على هذه الصَّفْحات كيفَ يمكن للكَثير من الــنَّاس أن يخضعوا لهذه المُعالجات، وأن يَتمتَّعوا الآن بصحَّة جيِّدَة. وليسَ على مرضى التحسُّس أن ينفقوا بقيَّةَ حياتهم في مزيد من الخَوْف أو الوَهْم؛ بل يمكنهم بدلاً من ذلك أن يعيشوا مثلَ أيِّ شخصٍ طبيعي، شرطَ أن يحصلوا على المعالجَة تجاه الأرجيَّات لديهم من قِبَل أطبَّاء مُتَدرِّبين على طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

وأنــا آملُ أن تصرفَ وقتاً كافياً لفَهْمِ المادَّة المَعْروضَة في هذا الكتاب، كَيْ تعــرفَ المزيدَ عن طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد واختبارات الاستجابَة العــضليَّة لاكتشاف الحالات التحسُّــسية، واستعمال طرائق المُوازَنَة الموصوفَة هنا. كمــا أنَّ مــن المهــمِّ لك أن تعرفَ وتفهَم التَّدابير الإسعافيَّة التي ستُخْرجك من الظُّــروف الإسعافيَّة الخَطيرَة باستعمالِ طرائق الطبِّ الشَّرْقي. ويَتوفَّرُ اختصاصيُّو طــرائقِ إزالــة التحــسُّس بحــسب نامبودريباد NAET specialists (بمن فيهم اختِــصاصيُّو الوَخْز الإبري المدرَّبون على طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET trained acupuncturists والمُعالجون اليَدَويُّون chiropractors والمُعالجون الطِّبــيُّون الإخْلافــيُّون allopathic medical doctors، وغيرهــم من الممارسين الطبِّيين) في مواقعِ مختلفَة على طُول البلاد. ولا أستطيعُ التَّشْديد بما يكفي على أهمِّية الــتعاوُن الكامل والشَّامل بينك وبين اختصاصي التحسُّس (الأرجيَّة)؛ فبِمثْلِ هذا التَّعاوُن فقط تستطيع أن تَحصلَ على أفضل النَّتائِج.

ولا يَكْفـــي أن يتلقّى المريضُ المعالجات بانتظام، مع أنّ ذلك هامٌّ كثيراً؛ بل علـــيه أن يَلْتَزِمَ بالتَّعْليمات الأُخْرَى إذا كان يرغب بالحصولِ على أقصى نتيجة في أقصر وقت. وينبغي أن يَقْرَأَ جَميعُ مرضى طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد الكـــتابَ الدَّليلَ إلى هذه الطَّرائق للمؤلِّفة، فهذا الكتابُ يقدِّمُ التعليمات الواجبَ اتباعُها خطوةً بخطوة. هذا، وتَتَطلَّبُ مُعالجاتُ التحسُّس زيارات مُتَكَرِّرَة إلى العيادَة في الـــبدايَة. وبعدَ التخلُّص من جميع المُستَأْرِجات المَعْروفَة، يجْري تَدْريبُ المريض علـــى اكتـــشاف المُسْتَأْرِجات لديه بنَفْسه؛ ثُمَّ يكون عليه أن يرى الطَّبيبَ عندما يُصادف شيئاً ما يُزْعجه ولا يستطيع التخلُّصِ منه باستعمال الطَّرائق المَذْكورَة آنفاً، أو في المـــتابعات الـــسنويَّة. ولا يمكن التخلُّصُ من جميع المُسْتَأْرِجات في زيارة أو زيارتَيْن للعيادَة؛ بل قد يستغرق الأمرُ في بعضِ الحالات الشَّديدَة ثلاثَ زيارات في الأســـبوع علـــى مـــدى سنة أو سنتين أو أكثر لبلوغ وَضْع قريب من الطَّبيعي؛ ويتوقَّفُ ذلك على استجابة الجهاز المناعي لدى المريض.

هـــناك القليل من المرضى المصابين بأرجيَّات خفيفَة يَسْتَكْملون المعالجاتِ في زيارَة أو زيارتَيْن، أو في غُضون شهرين أو ثلاثَة. وهؤلاء المرضى قد لا يُشاهدون ثانـــيَةً، أو يُرَوْنَ لبضع زيارات متابعَة فقط. ويستغرقُ مُعْظَمُ المرضى وسطياً ما بين ثمانـــية واثنَيْ عشر شهراً لبُلوغِ نتائجَ مُرْضيَة. ولكنَّ بَعْضَ الحالات الشَّديدَة جداً تـــستغرق ما بينَ 3.5–4 سنوات أو أكثر لحلِّ مشاكلهم. ولذلك، يجب أن يُبْقي مَرْضَـــى التَّحَـــسُّس هذه المدَّةَ الزمنيَّة في الذِّهْنِ عندما يخضعون للمُعالجة من قِبَلِ الاختصاصيين في طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد. وإذا ما أُوقفَتْ المعالجَةُ قـــبل اســـتكمال جميع المعالجات الأساسيَّة الضَّروريَّة، عندئذ ستكونُ النَّتائجُ غيرَ مُرْضِـــيَة، ومن المرجَّح أن تَعودَ الأعراضُ التحسُّسية؛ ويميلُ ذلك إلى جَعْلِ المريض يـــشعر بأنَّ التحسُّسَ نفسَه مَلومٌ أو أنَّ المعالجَةَ غيرُ مفيدَة. ولذلك، يُفَضَّلُ تَجنُّب مجـــرَّد البَدْء بالمعالجَة، ثُم إيقافها بشكلٍ سَريع، أو البَدْء ثُمَّ التعاوُن بأُسْلوب فاتر. وســـيُقدِّمُ اختـــصاصيُّ التحسُّس للمرضى التَّعليماتِ المناسبَة حالما يشعرُ بأنَّه من المَأْمونِ القيام بذلك.

كـــيف يمكن للمَرْضَى أن يَتَعاونوا ويساعدوا الطَّبيبَ لإنجاز أفضل النَّتائج في أقـــصر مدَّة؟ يُنصَحُ المرضى بعدَ كلِّ معالجَة بالبقاء بعيداً عن الشيء المُعالَج

لمـــدَّة 24 ساعَة. وهناك 12 خطاً من خُطوط الطَّاقة؛ ويستغرقُ الأمرُ ساعَتَيْن حتَّـــى يمرَّ جُزَيْءُ طاقة عبر أحد الخُطوط. ولكَيْ يجري عبر 12 خطاً من هذه الخُطـــوط، يستغرقُ الأمرُ 24 ساعة؛ وهذا يعني أنَّ على المريض ألا يقتربَ من الجسم (الشَّيء) خلال هذا الوقت، لأنَّ حقلَه الكَهْرطيسي يمكن أن يتداخلَ مع الحقلِ الخاص بالمريض ويؤثِّر سلباً في المعالجة. كما يُنصَح المرضى أيضاً بالمحافظَة على مفكِّرَة طعاميَّة؛ فإذا كانَ المريضُ يَتفاعَل تجاه شيء ما بشكلٍ عنيف خلال المعالجَـــة، يمكن تَعقُّبُ العاملِ المتَّهم ومعالجتُه للوقاية من المزيد من الألم. ويُلْزَمُ المرضـــى بنظامٍ غذائي صارِم من العناصرِ الخالية من المُحَسِّسات بعدَ استكمالِ المعالجات الثلاث الأولى؛ وهذا ما يُساعدُ الجسمَ على المحافظة على صحَّة جيِّدَة من دون مواجهة العَواملِ المُحَسِّسة المُحْتَمَلَة؛ كما يُسرِّعُ العمليةَ العلاجيَّةَ خلال الحَدِّ من التَّداخُل.

وفـــيما يلي قائمَةٌ بالتَّعليمات العامَّة التي يُؤْمَلُ أن تُساعدَ المرضى المُصابين بالتَّحَسُّسِ، بصرف النَّظر عن الأعراضِ لديهم:

1. لقد حان الآن أفضلُ وقتٍ للبَدءِ بمعالجة الأعراض التحسُّسية لديك؛ ولا تنتظرْ حتَّـــى حدوث الهَجْمَة التَّالية؛ ومن غيرِ المحتمَل أن تتراجعَ الأعراض مع مرور الوقت، بل من الأرجح أن تصبحَ أكثرَ شدَّةً.
2. سَجِّلِ المعالجاتِ بانتظام، وحسب توجيهات الطَّبيب الاختصاصي بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسبِ نامبودرياد ما أمكنَ ذلك؛ فَفَتراتُ الرَّاحة الطَّويلَة يجب أن لا تؤخَذَ عندَ الضَّرورَة إلاَّ بعدَ اكتمال المعالجَة لكلِّ مُسْتأرِج. ولا تقضِ أكثر من يَوْمَـــيْن مُستَريحاً من دون إكْمال المعالجَة تجاه المُسْتأرِج المعالَج، تماماً كما في حالـــة إخْفـــاق المعالجَـــة البَدْنيَّة؛ فعَلَى سَبيل المثال، عند القيام بالمعالجَة تجاه التحـــسُّس للحليب، وإذا ما كنت ستَقوم بخمس زيارات متتابعَة للتخلُّصِ من التحـــسُّس تجـــاه عينة من الحَليب، فعليك أن تقضي بضعةَ أيَّام أو أسبوع من الـــرَّاحَة مـــن دون معالجَـــة بعدَ التخلُّصِ من التحسُّس للحَليب، وقبلَ البَدْء بالمعالجـــةَ تجاه مادَّة أخرى، مثل اللَّحْم؛ فإذا ما تعرَّضَ الدِّماغُ لمُستأرِجٍ، و لم تُكْمِلِ المعالجة، عندئذٍ قد تحصل نتائجُ مُزْعِجَة أو قد تتفاقم المشكلَة.

عـــولِجَتْ امرأةٌ بعمر 28 سنة تجاه القُطْن؛ وبعدَ سبع معالجات متعاقبَة، قرَّرَتْ الذهابَ في عطلةٍ قصيرَة قبلَ التخلُّصِ من التحسُّس (الأرجيَّة) لديها، من دون إعْـــلامٍ اختـــصاصي التحسُّس الذي يقوم بمعالجتها. وبعد مرور ثلاثة شُهور، اتـــصلَ زوجُها وسألَ عن إمكانيَّة مساعدة زوجته من حالتها الرَّاهِنَة بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد؛ فخلال يومين من بَدْء عطلتها، دخلتْ في حالة من الاكتئاب ورفضت الحديثَ أو التعاوُن مع أيِّ شخص، فقد انهارت عصبياً كمُراهقَة، لكنَّها شُفيَتْ من العارضَة تماماً. وأخيراً، أخذَها زوجُها إلى اختـــصاصيٍّ في علـــم الـــنَّفْس ومُعالِج، فلم تستفدْ من كليهما للخروج من الاكتـــئاب. وتذكَّـــرَ اختصاصيُّ التحسُّس أنَّها لم تُكْمِلْ المعالجة من القُطْن، فأُحْضِرَت إلى العيادَة وعولِجَتْ من القطن وتخلَّصَتْ من التحسُّس له بعدَ أربع معالجـــات جديدَة، أي إنَّ الإجمالي كان 11 معالجة. وفي نهايةِ هذه المعالجات، تخلَّصَت من الاكتئاب؛ وهذا مثالٌ جيِّد على خطر تَرْك المعالجات في منتصف الطَّريق.

3. يمكـــن أن يكونَ لدى بعض النَّاس استجابَةٌ أو تفاعلٌ سلبي تجاه المعالجَة؛ ولا يـــستطيع أحدٌ أن يتكهن بهذه التَّفاعُلات منذ البداية. ولذلك، يجب أن يبقى المريضُ في عيادَةِ الطَّبيب ما بين 20 دقيقة إلى ساعة بعدَ المعالجَة؛ فإذا ما حدث تفاعُلٌ غير مألوف خلال هذا الوقت، يقوم الطَّبيبُ بمعالجته من جديد؛ أمَّا لم يحصل ذلك، فيُرسَل المريضُ إلى المَنْزِل مع بعض التَّعليماتِ الواجب اتباعُها.
4. ينبغـــي ألا يقتربَ المريضُ من حقل طاقة العناصر المحسِّسَة بعدَ أن يغادرَ عيادةَ الطَّبـــيب لمـــدَّة 24 ساعَة؛ وهذه مدَّة هامَّة وحاسِمَة، لأنَّ الدِّماغَ يعمَلُ وفقَ ســـاعة زمنـــيَّة بيولوجـــيَّة (حيويَّة) بدورات مدَّة كل منها 24 ساعة؛ ويمكن للـــدماغ، خلال هذا الوقت، أن يرفض أو يتقبَّل المعالجة. وإذا ما تقبَّلَ الدِّماغُ المعالجة، عندها لا يرفضها طوالَ حياة المريض.

كمـــا أنَّ الـــدِّماغَ الذي يتقبَّلُ المُستأْرِجَ كحَليف، يقوم بتغيُّراتٍ ضروريَّة في النَّـــشاط الكيميائـــي للجسم ووظائفه. وقد يكونُ، بل من الأرجح أن يكونَ قـــادِراً أيـــضاً على إحْداث تَغيُّرات في الجينات Genes والرِّنا RNA والدَّنا

DNA. ولكنَّنا لم نَقُمْ بتجارُب في الحَقْل الجيني؛ ولكن عندما تُعالجُ المرأةُ الحامل وتتخلّص من التحسُّس، لا يُبْدي طفلُها بعدَ الولادَة تَفاعُلاً تجاه مستأرج أمّه. وعندما يُعالَجُ الزَّوْجان من التحسُّسِ قبلَ أن يُنْجبا أطْفالاً، لا تَتفاعُل ذرِّيتُهما لهذه الأشياء مُطْلَقاً؛ ويميل ذلك إلى دَعْمِ النظريَّة القائلَة بأنَّ جيناتِ الأطفال قد تكيَّفَتْ بحيث لم تَعُدْ مُتفاعلةً.

أتت امرأةٌ بعمر 22 سنة إلى عيادتنا، وكانت قد أجْهَضَت مرَّتين؛ ووجدنا أنها كانت مُتَحَسِّسَةً لمعظمِ الأطعمَة التي تتناولها. وقد عولِجَت من معظم الأرجيَّات لديها، لكنَّها حَمَلَت من جديد وأوْقَفَت المعالجات. وفي هذه المرَّة، أكملتَ حملَها وأنجبت طفلاً طبيعياً؛ وعادت من جديد لمعالجة نفسها، فَضْلاً عن طفلها. وعندما فُحصَ الطِّفْلُ، اكتشفنا أنّه غيرُ مُتَحَسِّسٍ للأشياء التي كانت تتحسَّس له أمُّه قبلَ أن تحملَ به؛ لكنّه كانَ مُتَحَسِّساً للأشياء التي لم تُعالَجْ منها والدتُه بَعْدُ.

زوجان شابَّان أظهرا عدداً من المشاكل التحسُّسية، بما في ذلك الشقيقة ونوبات الدوخَة والتهاب الجيوب والآلام المفصليَّة... إلخ، وقد عولجا تجاهَ جميع الحالات التحسُّسية المعروفَة لديهما؛ ثُمَّ رُزقا بطفلٍ؛ فقمنا بتحرِّي الطفل، ووجدنا أنه كانَ بحالة صحِّية ممتازَة من دون أرجيَّات مُطْلَقاً. كما عولِجَ زوجان آخران، لديهما تحسُّس للكثير من العناصِر، تجاه جميع الأطعمَة، لكنَّهما لم يُعالجا تجاه أيَّة أقْمِشَة. وعندما رُزقا بطفلتهما، أُصيبَت بطفحٍ شَديد على كامل جسمها، ولم تستَطِعْ ارتداء أيَّة ثياب. وقَدمَ الوالدان بالطفلَة للتَّقْييم، فوجدنا أنَّها كانت متحسِّسةً تجاه جميع الأقمشَة، وليس للأطعمَة.

5. ينبغي على المرضى أن يتجنَّبوا، بعدَ المعالجة فَوْراً، القيامَ بالأنشطَة المُجْهِدَة والتَّمارين وأن يبتعدوا عن الموجبات الثقيلَة... إلخ لما لا يقلُّ عن 3–4 ساعات؛ فمن المُمْكنِ أن تؤدِّي أيَّةُ أنشطَة إلى انسدادٍ مفاجئ في مسار الطَّاقَة، ممَّا يقودُ إلى تَفاعُلاتٍ مُزْعِجَة.

6. يُعاني المرضى المتحسِّسون للكثير من الأشياء من أعراض مختلفَة إذا استعملوا العناصِر المُحَسِّسَة خلال خضوعهم للمعالجَة؛ ففي المعالجات بطرائق إزالة

التحسُّس بحسب نامبودريباد، يُطلب المريضُ أن يستعملَ أو يأكلَ أيَّ شيءٍ يرغب به عدا الأشياء التي يُعالج منها؛ فإذا ما تعرَّضَ لمُستَأرِج آخر ما، يمكن أن يبقى مُتَفاعِلاً تجاه هذا المُستَأرِج الخاص رغم عدم تداخُل ذلك مع المعالجَة الرَّاهنَة؛ لكنَّ المريضَ قد لا يشعر بأنَّه على ما يُرام. وللحُصول على نَتائج أفْضَل وأسْرَع، يجب أن يتجنَّبَ المريضُ جميعَ المُستَأرِجات الأخرى. وإذا ما كانَ المريضُ يخضع لأية رعاية طبِّية أخرى بسبب أيَّة أعراض أخرى، يُنْصَح بأن يستمرَّ في تلك المعالجات الأخرى كما هي، فَضْلاً عن المعالجات بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وهذا ما يُساعدُ المريضَ على إبْقاء مَشَاكله الصحِّية الأُخْرَى تحت السَّيْطَرَة خلال تقدُّمه في معالجات التحسُّس. وبهذه الطَّريقَة، لا يكونُ على الجسم أن يقاومَ الإجهادَ أو الأمراض النَّاجمَة عن أسباب مختلفَة خلال خُضوعه لعبْءِ المعالجة الجَديدَة؛ فالمرضى المصابون بالرَّبْو أو صُداع الشقيقة أو الأمراض الأخرى، ويستمرُّون في تناول الأدوية المضادَّة للربو أو الألم، يمكنهم الدُّخول في معالجات التحسُّس هذه بشكل أسهل من أولئك المرضى الذين يرفضونَ السعيَ نحوَ المعالجات الطبِّية الدَّاعمَة ويعتمدون على معالجات التحسُّس وحْدَها.

7. وخلال المعالجَة، يُنْصَح المرضى بتَجنُّب التعرُّض للطَّقس المُفْرِط، كالحرارة أو البرودَة الزَّائدَة؛ فالمرضى المصابون بعدد من الأرجيَّات لا يستطيعون تحمُّلَ الأجواء المُفْرطَة، لأنَّهم قد يكونون مُتَحَسِّسين للعوامل الفيزيائيَّة (الطبيعية) المُستحثَّة بالطَّقْس.

8. يُنْصَحُ المَرْضَى بالاعْتماد على التغذية الجيِّدَة؛ وينبغي أن يجرِّبوا تناوُلَ العناصر غير المُحَسِّسَة أو تلك التي عولجوا وتَخلَّصوا منها بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وذلك خلال اتباعهم لهذا البَرْنامَج. كما يُنْصَحُ المَرْضَى بألاَّ يُفْرِطوا في الأكل أو التَّمْرين، وبشرب الكثير من السَّوائل، وبمعايشَة الأفكار السارَّة خلال تَحْضير الأطعمة وتناولها، وبالحصول على مقدار وافر من الرَّاحَة. ومن المهمِّ جداً تحضيرُ الأطعمة وتناولها مع معايشةِ الأفكار اللَّطيفة لتجنُّب المزيد من العوائق الانفعاليَّة.

9. تذكَّـرْ أن الأمرَ يحتاجُ إلى عدَّة سنوات لبُلوغ التحسُّس مرحلةً تحصل عندها تفـاعلاتٌ شَـديدَة؛ ولذلك، لا تُثبِّط الهمة إذا تأخَّرَ انفراجُ الأعراض بعضَ الـوقت؛ وبمـا أنَّ جمـيعَ الأَعْراض لا تختفي خلال بضعة أيّام أو أسابيع من المعالجَة، فليسَ هناك سببٌ لإيقاف النظام الغذائي أو المعالجات. وعندما يجري الـتخلُّصُ من بضع أرجيَّات رئيسيَّة، يمكن ملاحظة أرجيَّات بسيطَة بمزيد من الـسُّهولَة. ويُصبْح إدراكُك للأرجيَّات أكثرَ وُضوحاً بعد التخلُّص من بضعة عناصـر. ويسأل بعضُ المرضى: "بعدَ التخلُّص من بعض العناصر، هل أصبح أكثـرَ تحسُّـساً للأشياء التي لم أكنْ متحسِّساً لها قبلاً؟" والجواب "لا" قَطْعاً. ويـزدادُ إدراكُ الـشَّخْص وتبرزُ التَّفاعلاتُ التحسُّسية بمزيدٍ من الوُضوح بعدَ التخلُّص من بعض العناصر الرئيسيَّة.

قبلَ تلقِّي المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، على سَبيل المثال، لا يُخبرَ المريضُ بأنَّ لديه أرجيَّات؛ فعندما يكون لدى المريض التهابٌ في الحَلْق أو صُـداع أو ألم في الجسم، يمكن أن يعتقدَ بأنَّ هذه الأَعْراضَ هي في الوَاقِع بسبب "نَزْلَة flu" أو فيروس. ولذلك، قد يُسارِع إلى استْعْمال أحد المضادَّات الحيويَّة؛ وفي حالة "النَّزْلَة"، يستمرُّ المرضُ 7–21 يوماً في العادَة حتى يبرأ مهما تـناول المـريض مـن عَقاقير. وبَعْدَ المعالجَة، إذا أصيبَ بالتهاب الحلق، يبدأ بالـبَحْث عن السَّبب "ما الذي أكلتُه وكانَ مختلفاً؟"، وسيجد الجوابَ "نعم، إنَّهـا قطعَـةٌ مـن الأناناس أكلتُها في سلطة الفَواكه، وسبَّبَتْ هذه الأَعْراضَ الـشَّبيهَة بالنَّزْلَة". لذلك، فالتحسُّسُ لديك لم يَزْدَدْ، بل أصبحت أكثرَ إدْراكاً للملامح السَّريرية لديك.

10. تَجنَّبْ الإجْهادَ الانفعالي والقلق المُفْرِط، فهذا ما يُضْعف الجهازَ المناعي لديك من خلال زيادَة عوائق الطَّاقَة، والتسبُّب في المزيد من التفاعلات التحسُّسية (الأرجيَّة)؛ وإذا ما كنت واقعاً تحت الكثير من الكروب أو الحُزْن، يجب أن تتجنَّبَ الوجبات الثَّقـيلَة أو الوجـبات المُفْرِطَة بالتوابل أو المالحَة. ولذلك، حاوِلْ تَناوُلَ طعام بـسيط بشكل سائل أو عجين Purée للسَّماح بعبور الطعامَ للسَّبيل الهَضْمي بـسرعة، من دون تَبْديد الكَثير من الطَّاقَة من مُسْتَوْدَعاتها. ويمكنك أن تتناولَ بَعْضَ الإنزيمات الهاضِمَة للمساعدَة على هَضْمِ الأطعمَة وتمثُّلها بشكلٍ أفضل.

11. ومــع تحسُّن الحالة لديك، تصبحُ الأعراضُ أقلَّ شدةً وتكرُّراً، لكن لا توقف المعالجــة، بــل حاولْ إكمالَ المعالجات تجاه جميع الأرجيَّات لديك، وإلاَّ فإنَّ المُستَأرِجات غير المعالَجَة قد تَتَراكَم وتؤدِّي إلى مشاكل لاحقاً.

12. يجــب أن يــسعى المرضــى المتحسِّسين جداً إلى حَمْل مُضادَّات الهيستامين Antihistamines والأدويــة الفمويَّة أو حُقَن الأدرينالين Adrenaline shots معهم دائماً؛ فقد يدخل هؤلاء المرضى في حالات مهدِّدَة للحياة في أيِّ وقت وبــأي نوعٍ من التَّحَسُّس؛ فإذا استطاعَ المريضُ أن يُطبِّقَ حقنةَ الأدرينالين أو مُــضادَّات الهيــستامين فَوْراً، يكون الأثر اللاحق Aftereffect أقلَّ شدةً، ممَّا يحول دون حوادث مَشْؤومَة.

كمــا أنَّ التَّعلــيمات الخاصَّــة ضروريةٌ لكلِّ مَريض، وهي تَتَفاوتُ حسب حالات التحسُّس والتظاهرات التحسُّسية لديه.

تُظْهِــر الإحصائيَّاتُ أنَّ ما بين 80-90٪ من مرضى التحسُّس الذين يتلقَّوْن المعالجــات الــصَّحيحَة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد، ويَتَعاونون مع الطَّبــيب، يــشفون تمامــاً من أيَّة مشاكِل متعلِّقة بالتحسُّس أو يَتَحَسَّنون بشَكْلٍ مَقْبول؛ فطرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد يمكن أن تعطي نَتائجَ مُدْهِشَة إذا طُبِّقَت بشكل صَحيح.

كانت كارمِل Carmel تَتلقَّى المعالجةَ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد بــسبب اضــطرابات ألميَّة شَديدَة؛ فقد كانت تُعاني من ألمٍ شَديد مُستَمِر في كبدها وطحالهــا؛ ولم تُظْهِر الاختباراتُ أيَّةَ شُذوذات، لكنَّها اشتكَتْ من هذا الألمِ المبرِّح. وعــندما قــام الطَّبــيبُ بتَقْييم حالتِها، وجدَ أنَّها متحسِّسةٌ للكثير من مَجْموعات الفيتاميــنات، عدا مجموعة الفيتامين C؛ واستمرَّت بتلقِّي المعالجة عنده مدَّةَ سنتين، ولم تتحسَّن حالتُها. وأخيراً، أرْسَلها المُمارِسُ إليَّ للتَّقْييم، فوجدت أنَّ لديها تحسُّساً مفــرطاً تجــاه الفيتامين C. وفي غضون 30 دقيقَة من معالجتها تجاه الفيتامين C، ذَكَرَتْ أنَّ ألَمها الكبدي والطحالي قد زالَ تماماً، ولم يَعُدْ بعدَ مضيِّ شهور.

أَتَــى شــابٌ بعمر 22 سنة بقصَّة ألمٍ حاد شَديد في الجُزْء الجانبي (الوَحْشي) من فَخذه اليُمْنَى منذ شهرين، وينتشرُ الألمُ نحوَ ركبته اليُمْنَى وكاحله. وفي أثناء التَّقْييمِ

باختــبارات الاستجابَة العضليَّة، اكتُشفَ أنَّه كانَ يتفاعَل مع الخُرْشُف artichoke الــذي أكَله قبلَ شهرين؛ ولم يكن يحبُّ أكلَ الخُرْشُف، لكنَّه كان قبلَ شهرين في حفلة حيث تناول الخُرْشُف. وفي الصَّباحِ التالي، استيقظَ شاكياً من ألمٍ في العصب الوركــي sciatic pain في فَخــذه اليُمْنــى. وقد جرَّبَ معالجات مختلفَة قبلَ أن يكتشفَ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وقد تفاقمَ الألمُ لَديه رغمَ جميع أدوية الألم (المُسَكِّنات) التي استعملَها، وتوقَّفَ عن العمل ودخلَ في عجزٍ مؤقَّت. وبعــدَ التَّقْييم، عالجتُه من الخُرْشُف، وقد كانت المرارةُ والقولون لديه مَسْدودَيْن، فانفرجَ نحو 80٪ من ألمه الوركي بعدَ المعالجَة النُّخاعيَّة فَوْراً تقريباً؛ وتَخلَّصَ من ألمه تماماً بعد 12 دقيقة.

يَبْدو الخُرْشُفُ من الخضار البسيطَة، لكنَّه قد أدَّى إلى الكثيرِ من الأنماط المختلفَة للاضطراباتِ الألَميَّة في عَدَدٍ كبير جداً من مرضاي.

الفصل الثاني عشر

الجِهازُ الهَضْمي

تَـتألّفُ القـناةُ المعديَّـة المعويَّة (السَّبيلُ الهَضْمي) من مجموعة من الأعضاء المَـسْؤولَة عـن تناول الأطعمة وهضمها؛ وهي تتضمَّن الأعضاءَ المُمتدَّة من الفم وحتَّـى المـستقيم، ويشكّل كلٌّ منها جُزْءاً من هذا الجهاز. وتُصنَّف التَّفاعلاتُ الأرجـيَّة (التحسُّـسية) التي تحدثُ أو تؤثّر في هذه الأعضاء تحت عنوان "أرجيَّة الجهازِ الهضمي Allergy of the Digestive System".

تُمارِسُ الوراثةُ دَوْراً كبيراً في هذا النَّمط من الأرجيَّة (التحسُّس)؛ وهي، مثلُها مثل الربو والشقيقة والصُّداع وحمَّى الكلأ وأرجيَّة الجلد، تظهرُ مثلُ هذه الأرجيَّات بـشكل متكرِّر في العائلات غالباً. كما يمكن غالباً تتبُّعُ الأصل الوراثي لهذه القصَّة الأرجـيَّة عندَ المريض الذي يعاني من هذا النَّمط من الأرجيَّة بالرُّجوع إلى الأمّ أو الأب أو الأخـوة والأخوات. ويمكن أن تحدثَ الأرجيَّةُ لمادَّة غذائيَّة مُفْرَدَة، مثل الحليب أو البيض أو السمك أو البصل، في جيلين إلى أربعة أجيال متتالية.

تخـتلفُ أَعْراضُ التحسُّس بين المرضى، وهي تعتمدُ على عوامل عديدة، مثل حالة الجهاز المناعي ودرجة إصابة الأَعْضاء والأَجْهزَة والعمر ودرجة الوراثَة.

- يمكـن أن تَتظاهـرَ أرجيَّةُ الجهاز الهضمي. أو أن تعبِّر عن نفسها بأَعْراض مخـتلفة: التطـبُّل والألم في البطن، التهاب الزَّائدَة، والإحساس بالحرق (الألم الحـارق) في المعـدة، التهاب المعدة والتجشُّؤ، النَّزْف من أيِّ جُزْء من القناة الهضميَّة، التهاب الرَّتْج، تَشنُّج المريء، حُرْقَة الفؤاد Heart burn، الفتق الحجابي، تَغَوُّط شحمي تلقائي Celiac disease، (داء كرون Crohn's disease الذي يُـسمِّك جـدران الأمعاء) متلازمة القولون المتهيِّج، مُتَلازمة الأمعاء المُسَرِّبَة Leakey gut syndrome)، الـتهاب البنكـرياس، التقرُّح الهضمي والتهاب القولون التقرُّحي Ulcerative colitis.

- القَهَم (فَقْد الشهيَّة)، القَهَم العُصابي Anorexia nervosa، تَقرُّح الفم، قَرْحَات الزُّكَام (هِرْبِسُ الحُمَّى) Cold sores، نَفْطات الحمَّى Fever blisters، التَّهَوُّع Gagging، كتلة في الحنجرة (الشُّعور بكتلة في الحنجرة)، البَخَرُ (نَتَنُ النَّفَس) Halitosis، داء السلمونيلات Salmonellosis، الغثيان والقَيْء.
- الإِمْساك، الإِسْهال، انحشار الغائط، حكَّة الشرج وعَدْوَى الخمائر... إلخ.

ورغم أنَّه غالباً ما يكونُ الطعامُ أو المواد الموجودة في البيئة المحيطة هي السَّبب، لكنَّ التفاعلات الأرجيَّة لهذه المواد لا تكون محدودةً بالقناة المعديَّة المعويَّة فقط؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن يسبِّب البيضُ الشَّرى أو الطَّفح الجلدي أو الرَّبو أو الصُّداع أكثر من أن يقتصرَ تأثيرُه على إحداث أرجيَّة الجهاز الهضمي وحدَها. كما يمكن أن تسبِّبَ أرجيَّةُ السَّبيل الهَضْمي تورُّماً وحرقة في الفم واللسان أو التهاب القولون أو عسر الهَضْم أو المعص أو أعْراضاً مراريَّة أو أعْراضاً تشبه أعْراضَ القرحة المعديَّة أو الاثناعشريَّة، أو أَعْراضاً تقلِّد التهابَ الزائدة أو أيَّةَ حالة بطنيَّة مَذْكورة سابقاً. وتُشبهُ أعْراضُ بعض التَّظاهرات الأرجيَّة أعْراضَ التهاب المرارة والتهاب الزائدة والقرحات الهضميَّة وأمراض بطنيَّة أخرى بحيث نجد أنَّ كثيراً من هؤلاء المرضى قد خضعوا لعمليَّات جراحيَّة لا داعيَ لها، مع ما يتبع ذلك من معاناة وكلفة ماديَّة. ويَنْدرُ أن تُظهرَ مثل هذه المُعالجات - وللأسف - السببَ الحقيقي لهذه الأعْراض؛ وبذلك يَتعرَّض المريضُ للنُّكْسِ بَعْدَ العمليَّة الجراحيَّة مباشرةً (وأحياناً قبلَ ذلك)، ممَّا يؤدِّي إلى جَعْله في حالة أسوأ من ذي قبل.

وهناكَ مثال على ذلك، مثلما شُوهِدَ من قِبَل أحد اختصاصيي الأرجيَّات (التَّحَسُّس)، يمكنه أن يساعدَ على إعطاء القارئ فكرةً عن هذه العمليَّة؛ وهذا المثالُ هو امرأةٌ تعاني من حالة أرجيَّة جرى تَشْخيصُ حالتها على أنَّها التهاب مرارة مزمن وحصيَّات مرارية والتهاب زائدة، وكانت تُعاني أيضاً من الرَّبو وحمَّى الكلأ؛ ولم يميِّز الجرَّاحُ العلاقةَ بين هذه الحالات والألم البطني لديها؛ وأُجريت لها عمليَّةٌ جراحيَّة بناء على الأعْراض البطنيَّة، وجَرى استئصالُ مرارتها رغم أنَّها كانت طبيعيَّةً ولا تحوي حصيَّات. واستمرَّ حدوثُ هجمات الألم المبرِّح لديها في ناحية المرارة مصحوبةً بصُداعٍ شديد وقَيْء كميَّاتٍ كبيرة من المخاط المَمْزوج بالصفراء بمعدَّل مرَّة في الشهر تقريباً.

استجابتي للمعالجةِ الأولى بطرائق بإزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد "لمزيج البيض"

جَرَتْ معالجتي تجاه مَزيج البيض (بَياض "الآح" البيض، مُح البيض، الدَّجاج، التتْراسيكلين، ومزيج الريش) في زيارتي الأولى للدكتورة ديفي نامبودريباد Devi Nambudripad؛ واتَّبعت تعليماتُ الحمية (النظام الغذائي) وأجْريت ترتيبات لكي أنام بعيداً عن الوَسائد واللُّحُف المحتوية على الريش. وقد شعرتُ بالاكتئاب لكوني قد كنت أُحيط نفسي كلَّ ليلة بمصدرٍ مُسبب للتفاعلات الأرجيّة (التحسُّسية). ولاحظتُ في تلك الليلة زيادةَ عدد مرات التبوُّل دون زيادة في حاجتي إلى تناول السوائل. واستيقظتُ في الصباح التالي دونما احتقان أو عُطاس أو تشوش. ونظرت في المرآة، فلاحظت أنَّ عينيَّ صافيتان وتبرقان. وشعرتُ بوجود طاقة كبيرة رغم أنَّي كنت هادئةً. ولاحظت أيضاً أنَّني قد نمتُ 3 ساعات أقلَّ من الفترة التي اعتدتُ أن أنام فيها، وكانَ نمطُ نومي طبيعياً دون شعُور بالتغيُّم والضبابيَّة في الرأس في أثناء النوم. وتناولتُ عند الغداء بيتزا الدجاج المشوي بعد أن امتنعتُ عنها لفترة 25 ساعة. ولاحظت زيادةَ حاجتي إلى التبوُّل، وكذلك زيادة استجابة الأمعاء لديَّ. وشعرت وكأنَّ جسمي يتخلَّص من السُّموم. وفي الليل، عُدْتُ إلى وِسادتَي الرئيسيَّة (المحشوَّة بالريش) وفِراشي العادي وأنا أتساءل هل ستصمد المعالجةُ التي تلقَّيتها؟ وكيف سيكون حالي عند الاستيقاظ؟ وكانت النتيجةُ أنَّي استيقظت صاحياً – من دون أعراض – بعد خمس ساعات فقط من النوم، رغم أنَّي كنتُ محاطاً بالمضادَّات Antagonists السابقة، وأعدتُ اختبار المزيج التحسُّسي EGG MIX بعدَ أربعة أيَّام من المعالجة، وكانت النتائج سلبيَّة – أي لم توجدْ استجابةٌ أرجيَّة.

لديَّ حساسيَّة شديدة وتناغم مع جسدي ومشاعري، ولديَّ قصَّةُ استجابة سريعة للوخز الإبري والمعالجات المِثليَّة Homeopathic treatments عندما تُعطى بشكلٍ مناسب. ولا تزالُ تجربتي الأولى مع طرائق بإزالة التحسُّس بحسب نامبودْريباد NAET متماشيةً مع التوقُّعات المُنتظرة من طرق المعالجة الناجحة. وسوف أستمرُّ في الحفاظ على سجلٍّ لاستجابتي للمعالجة من أجل التقْييم.

وبعـــدَ أن اســـتمرَّت معاناتُها من هذه الأَعْراض مدَّة عامين تقريباً، خضعت لعملـــيَّة جـــراحيَّة ثانيةً لتجد فقط أن ليس هناك حصيَّات مراريَّة هذه المرة أيضاً؛ فـــزادتْ الأَعْراضُ سوءاً وشدَّةً، مع قصر الفترة التي تكون فيها المريضةُ مرتاحة من الألم. وبذلك بقيت هذه المريضةُ عاجزةً وحبيسة الفراش لفتراتٍ طويلة خلال مدَّة

11 ســـنة، وعانـــت الألم الـــشديد المتواصل؛ وخضعت خلال هذه الفترة لخمس عمليَّات جراحيَّة كبيرة في محاولة لشفاء الألم الشَّديد في منطقة المرارة، وباءت كلُّها بالفـــشل. وبعد 11 سنة أخرى، تطلَّبت حالتُها حقن المورفين تحت الجلد مرَّتين أو ثلاث أسبوعيَّاً لتَسْكين الألم عندها.

وخـــلال هذه الفترة، تلقَّت هذه المريضَةُ الرعايةَ الطبيَّة من قِبل أكثر من 12 طَبيباً مختلفاً، عالجوها من أجل ألم المرارة، إمَّا بالجراحة أو بحقن المورفين. وباستثناء الجرَّاح الأخير الذي أحالها إلى اختصاصي أرجيَّات، لم يضعْ أحدٌ من السَّابقين في حـــسابه وجودَ صلة بين أعْراض حمَّى الكلأ والرَّبو والأعْراض الأخرى لدى هذه المريضة، أو بين الألم في المرارة والأعْراض الأرجيَّة. وازدادت الجرعاتُ المطلوبة من المـــورفين لتخفيف الألم عندَ المريضة إلى درجة أدَّت إلى أن يَعُدَّها أطبَّاؤها مدمنةً علـــى المخـــدِّرات. وأخيراً، تَسنَّى لاِختِصاصي الأرجيَّات أن يزيلَ ألَمها من دون مخدِّرات، وذلك باستعمال الأدرينالين.

طلـــبت المريضةُ إجراءَ عمليَّة جراحيَّة أخرى، ولكنَّ الجرَّاحَ ميَّزَ هذه المرَّة أنَّ الحالةَ كانت أرجيَّة، وأحالها إلى اختصاصي في الأرجيَّات. وأشارت نتائجُ الاختبار لـــديها إلى أنَّهـــا كانت تَتَحسَّس تجاه أطعمة عديدة. وكانت أكثرُ المواد المسبِّبة للأرجـــيَّة لديها: السمك والجبن والبرتقال والسبانخ والقمح، وكانت لديها أيضاً أرجـــيَّة تجـــاه عددٍ من المواد المُستنشقَة، مثل غُبار الطَّلْع والغبار، وجَرت مُعالجتُها بـــالعلاج المُزيل للتَّحَسُّس تجاه المُستَأْرِجات المعروفة. وبدأت تخفُّ الأعْراضُ لديها تدريجيّاً، وأصبحت تستمتعُ بفترات تمتد لعدَّة أيَّام خالية من الألم.

وأخيراً، عادت لتصبح قادرةً على القيام بأعمالها المَنْزليَّة وحدَها، و لم تَعُدْ بحاجة إلى حقن المورفين. وبعد ذلك بعدَّة سنوات، سمعت عن طرائق بإزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET. وبعدَ سنتين من المعالجات المُنتظمة (جلستين إلى ثلاث أسبوعيّاً)، أصبحت قادرةً على استئناف حياتها الطبيعيَّة؛ وأمَّنت لنفسها عملاً في مصنع طائرات، وأصـــبحت تعمل فترة ثماني ساعات أو أكثر. وبالرغم من أنَّ عدداً من الأطبَّاء أعطوا رأيهـــم بأنَّها ستبقى عاجزةً بشكل دائم، فقد استعادت عافيتَها بشكل كامل بعد أن تلقَّت المعالجةَ بطرائق بإزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

إنَّ نمطَ الخلايا المخاطيَّة التي تُشاهَدُ في الأنف والحلق والأنابيب القصبيَّة تُشَكِّل أيضاً بطانةَ المرارة والقنوات التي تنقل مُفرزاتها إلى الأمعاء الدَّقيقة. ولهذا السبب، يمكن أن تُسبِّبَ التفاعلات الأرجيَّة الشَّديدة في المرارة إفرازاً غزيراً للمخاط. وتشنُّجَ المرارة وقنواتها، بالإضافة إلى أجزاء أخرى من القناة الهضميَّة، تحدثُ بآليَّة مُشابهة لآليَّة حُدوث التشنُّج في القصبات.

ولكن، وللأسف، لا يمكن التَّعْويلُ أو الوُثوق بنتائج الاختبارات الجلديَّة ولا الاختبارات داخل الأدمة في تحديد الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية) عندَ المريض عندما تأخذ أعْراضُ الأرجيَّة الهضميَّة (المعديَّة المعويَّة) شْكَلَ صُداع نصفي (شقيقة)، أو في حالة وجود بعض الحالات الأرجيَّة الأخرى. لذلك، لا يَتمكَّن اختِصاصيو الأرجيَّة في الغرب من تحديد - بغضِّ النظر عن العلاج - أسباب العَديد من الحالات الأرجيَّة الغذائيَّة. وتكونُ اختباراتُ الاستجابة العضليَّة هي الوسيلة الوحيدة لتَشْخيص الأرجيَّة (التحسُّس). ولا تفيدُ الحِمْياتُ (الأنظمة الغذائيَّة) التي تعتمدُ على حَذْف الأطعمة أو أيَّة طرق اختباريَّة أخرى.

وفي حالة مشابهة أخرى، جَرَى فَحْصُ امرأة في الثلاثينات من عمرها في عيادتنا، كانت تشتكي من ألمٍ شَديد تحت منطقة المرارة مع الشُّعُور بالخدر في كامل الجهة اليسرى. أحياناً، كانت تتعرَّض أيضاً لألمٍ وشعور بعدم الراحة تحت الحجاب الحاجز. وبالإضافة إلى ذلك، كانت تعاني من تطبُّلٍ شَديد في البطن قبلَ حدوث الطمث وعُسر هضم وإحساس بوجود كتلة في الحلق، وهجمات متكرِّرة من نقص غلوكوز (سكَّر) الدَّم. وحدث لديها أيضاً شللُ بلْ Bell's palsy متكرِّر في الجهة اليمنى من الوجه، ولم تكنْ قادرةً على إغلاق عينيها أو التكلُّم بشكل صَحيح.

وقبلَ عامين، أجرت هذه المريضةُ عمليَّةً لاستئصال المرارة؛ وكانت - ولله الحمد - قد خضعت لعمليَّة واحدة (وليس مثل الحالة السابقة). وعندما أتت إلى عيادتنا، وجدنا أنَّ لديها أرجيَّة للذرة والقمح واللحوم والسكَّر والبوتاسيوم والحليب، وأيضاً للقطن والبوليستر والنايلون أيضاً. وقد خفَّ الألمُ تدريجيَّاً لديها عندما خضعت للمعالجة بطرائق بإزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. وبعدَ ستَّة أشهر من المعالجة، أصبحت امرأةً جديدة، ولم تَعُدْ تشعر بأيِّ ألم أو انزعاج، ولم تَعُدْ تحدث لديها نوباتُ نقص سكَّر

الدم. ورغم أنّها ظلّت تُعاني من الأرجيَّة (التحسُّس) للمواد غير المعالجة حتى الآن، لكنَّ ردَّةَ الفعل لديها أصبحت أقلَّ شدَّة وأقصر مدَّة. وإضافةً إلى ذلك، قد تعلَّمت المريضةُ، مـن خـلال حـضورها محاضرات (حلقات دراسيَّة) تَثْقيفيَّة شهريَّة، أن تختبرَ نفسها للأرجيَّات، وأصبحت قادرةً على تحديد المستأرجات قبلَ أن تصبحَ بتماسٍّ معها.

أرجيَّة الفستق

فـتاةٌ في التاسـعة من عمرها تُعاني من أرجيَّة (تَحسُّس) للفستق منذ طفولتها الباكـرة. وكانت هذه الطفلةُ حذرةً ولا تأكل ولا تلمس الفستق. وفي أحد الأيَّام، كانـت تحـضرُ حَفْـلاً عندَ صديقتها، وتناولت قضمةً من حلوى الخِطْميَّة المنتفخة Marshmallow puff والـتي كانـت قد أُضافت المضيفةُ لها زبدةَ الفَستق من أجل الطَّعْـم. وبعدَ القضمة الأولى، حدث لديها تفاعلٌ (ردَّة فعل) شَديد، ولم تَعُدْ قادرةً على التنفس، وتشنَّجت القُصَيْباتُ عندها، ولم ينفع بخَّاخ الفِنْتولين Ventolin spray الـذي كانت تحمله والدتُها في محفظتها للحالات الطارئة، حيث كانَ تشخيصُ الربو لـدى الطفلة معروفاً. ودخلت الطفلةُ في غيبوبة (سُبات) قبلَ وصول المساعدة الطبيَّة، وذلـك بعدَ عدَّة دقائق من تناولها حلوى الخِطْميَّة، حيث تناولت قضمةً واحدة فقط، ودخلت في صراعٍ بين الحياة والموت. وتُظهر هذه الحالةُ أنَّ الحِمْيات التي تعتمد على استبعاد (حَذْف) أو تبديل أنواع الأغذية لا تفيد عندَ المرضى من ذوي الأرجيَّة العالية، حيث يمكن أن يعاني هؤلاء المرضى من حالات مُهَدِّدة للحياة عند تناولهم لقمة واحدة فقط من المستأرج، ولو لمرَّة واحدة في حياتهم.

ظلَّـت الفـتاةُ في حالة غيبوبة لمدَّة ثلاثة أشهر. وكانت قد جُرِّبَتْ جميعُ أنواع العلاجات الطبيَّة الغربيَّة دون أيَّة نتيجة إيجابيَّة. وقادَ اليأسُ والديها إلى محاولة معالجتها بالوَخْـز بالإبر. وبعدَ ذلك بحوالى 10 أيَّام، خرجت من الغيبوبة (استعادت وعيها)، وكانت عمياء وتتكلَّم بطريقة غير واضحة (مُتلعثمَة)، وكان هناك رخاوةٌ في جسمها، ولم يكنْ باستطاعتها المشي أو الجلوس وحدَها. وقد تلقَّت الطفلةُ العلاج بطرائق إزالة التحـسُّس بحسب نامبودرياد تجاه لفستق ومستأرجات أخرى متنوِّعة لمدَّة ثلاثة إلى أربعة أشهر. وفي نهاية هذه الفترة، بدأت بالمشي وحدها، وأصبح كلامُها أوضحَ، وبدأ نظرُها بالتحسُّن، وعادَ إلى طبيعته خلال 13 شهراً بعدَ إتمام المعالجة.

عَدْوَى الأذُن

عاشت نيثيا Nithya منذ ولادتها في 20 كانون الأول/ديسمبر 1997 من الزكام والحمّى وعَدْوَى الأذُن. وعولجت بتطبيق طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، الأمر الذي أدّى إلى اختفاء عَدْوَى الأذُن وتخلصها منها بشكل رائع. وتُعَدُّ نيثيا دليلاً أو شاهداً حيّاً على تأثيرات علاج إزالة الأرجيّة أو التحسُّس للدكتورة ديفي نامبودريباد Devi Nambudripad، حيث كانت الطفلةُ موضوعةً على علاج بالمضادّات الحيويّة التالية: الأموكسيسيلين Amoxicillin والسيفسيل Cefcil والأوغمانتين Augmentin) لمدّة 7 أشهر باستمرار. بعدها عولجت نيثيا للمرة الأولى على يد الدكتورة نامبودريباد في 16 كانون الثاني/يناير 1999 تجاه مَزِيج الكالسيوم (الذي تضمَّن حليب الثدي وحليب البقر وحليب الماعز). وبعد العلاج بمدّة 25 ساعة، توقَّف سيلانُ أنفها وتوقَّف الزكام وعدوى الأذُن مباشرةً؛ ثمّ جرت معالجتُها تجاه مَزِيج البيض وخليط الفيتامين C وخليط الفيتامين ب المركَّب B complex وخليط السكّر وخليط الحديد على أسس مجموعات طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. ونحن سعداء للغاية بالنتيجة في الأشهر الستة الأخيرة، حيث اختفى الزكامُ والحمّى وسيلان الأنف والسُّعال وعدوى الأنف لدى الطفلة، وأخذت تنمو بشكلٍ صحّي. وعندما شاهدها طبيبُ الأطفال المشرف عليها الدكتور ميشيل كاتر Dr Michael Cater في الأسبوع الماضي في 21 حزيران/يونيو 1999 من أجل فحص ما إذا كانت تتمتع بصحة جيدة، أقرَّ بأنَّ حالتها كانت ممتازة، وسجلّت معدّل (نقاط) 95 ٪ في جميع النواحي، أو لنقل 9.5 على مقياس من 1-10، وأصبحَ عمرُ الطفلة الآن 18 شهراً. ولكنَّ الشيء الوحيد الذي نأسف له أنّنا لم نأخذها إلى الدكتورة نامبودريباد بشكل أبكر. ونأمل أن تخدمَ حالةُ نيثيا كرسالة إلى الآباء الآخرين الذين لديهم طفلةٌ مثل نيثيا تعاني مشاكل متنوّعة. ونقول لهم رجاءً ابحثوا عن طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد لتعالجوا أطفالكم، حيث يمكن أن يستعيدَ طفلكم صحّته مباشرةً، ويمكنكم أنتم أيضاً أن تعيشوا بسلام.

وفي حالة مشابهة، ولكن أكثر مأساويَّة، كانَ الفستقُ مسؤولاً عن موت طفلٍ صحيح الجسمِ معافى، عمره 12 سنة، في أواسط غرب الولايات المتَّحدة. وبالرغم مــــن أنَّ الطفلَ كانَ يعرف أنَّ لديه أرجيَّة للفستق، فقد تناولَه بالخطأ، حيث كان ضـــمنَ مكوِّنات أحد أنواع الحلويَّات التي قُدِّمت بعد إحدى المباريات. وقد تُوفِّي الطفلُ نتيجة صدمة تأقيَّة بعد وصوله إلى المُستَشفى بوقتٍ قصير.

يوجد نشاءُ الذرة Cornstarch في أطعمة كثيرة وفي الصلصات، وهو مستأرج قوي جدّاً، ويمكن أن يتظاهرَ بأعْراض مختلفة حسب الأشخاص. وكقاعدة، هناك عددٌ قليل جدّاً من الناس خالين تماماً من الأرجيَّة للذرة أو نشاء الذرة.

عـــانى طفـــلٌ في التاسعة من عمره من نوب معص شَديد وشرى غطّى كاملَ جسمه، بعد تناوله بعضاً من رقائق الذرة. كما عانت مريضةٌ عمرها 45 من خراجات مستمرَّة في الثدي وآلام مفصليَّة متعدِّدة وعدوى بالخمائر وآلام بطنيَّة ومتلازمة سابقة للحَـــيْض شَـــديدَة، وكلُّها كانت بسبب أرجيَّة الذرة ونشاء الذرة؛ واضطرَّت طفلة أخـــرى في التاسعة من عمرها تعاني من الربو إلى استعمال جهاز تنفُّس كلَّ ساعتين حتَّـــى تخلّص جسمُها من آثار أرجيَّة نشاء الذرة. وتحسَّنت كثيراً من حالات صُداع الشقيقة بعد تلقِّي العلاج تجاه نشاء الذرة. كما عانت ممرِّضة عمرها 28 عاماً أيضاً من خَـــدَر (نَمَل) في الجَانب الأيسر من جسمها؛ وأُصيبَ رجلٌ بعمر 34 سنة بتشوُّش في الـــرؤيا، بالرغم من ارتدائه النظّارات؛ وتعرَّضَ صبيٌّ في الرابعة عشرة من عمره لنوب صرعيَّة متكرِّرة. وشُفيت كلُّ هذه الحالات بعدَ العلاج من أرجيَّة نشاء الذرة.

عندما يولَدُ الأطفالُ الرُّضَّع، تجري تغذيتُهم بشراب الذرة مع الماء اعتباراً من اليوم الأول، وذلـــك مـــا يُفسِّر ردَّةَ الفعل الشَّديدة لديهم تجاه الذرة عندما يكبرون؛ فنحن نجلب مرضَنا بأنفسنا عندما نتناول المستأرج في سنٍّ باكرة؛ وبذلك نحمِّل أجسامَنا حملاً زائـــداً مـــن الـــسُّموم. هذا، وتُسبِّب أرجيَّةُ الذرة ونشاء الذرة العديدَ من الأعْراض المفـــصليَّة. ويستجيبُ كلٌّ من التهابِ المفاصل والعظام والتهاب المفاصل النقرسي، وما يُسمَّى التهاب المفاصل الجسدي النفسي، بشكلٍ جيِّد لعلاج أرجيَّة نشاء الذرة.

تأقُ الفستق Peanut Anaphylaxis

عانى كلٌّ من ابنتنا هارفور Haarnoor وابننا نوشار Nausher من أرجيَّة لزبدة الفستق، واحتجنا إلى نقلهما إلى قسم الإسعاف عدَّة مرات. لمجرَّد أنَّهم استنشقوا رائحتها، كانوا يذهبون إلى المستشفى. ونحن لا نكتفي بالشكر للدكتورة ناميودريباد، ولكنَّنا ممتنُّون لها. ويتناول ابننا وابنتنا حالياً الفستقَ من دون أن تحدثَ لديهم تفاعلاتٌ أرجيَّة (تحسسيَّة). وإذا كان هناك طريقةٌ يمكننا فيها تقديم المساعدة، أو إذا أراد أحدٌ الاتِّصال بنا، فسوف نكون في غاية السعادة لدعمه، ونحنُ مستعدُّون لتوقيع أوراق ثبوتيَّة (وثائق) لإثبات ذلك.

قَرْحات آكلة CANKER SORES

تُــصنَّف القَرْحَة الآكلة على أنَّها أرجيَّة في القناة المَعَوية، ويسبِّبها بشكلٍ رئيسي الأرجــيَّةُ بسبب الأطعمة والأدوية واللَّدائن (البلاستيك)، كما هي الحال في البدلات الــسنيَّة. ويــستجيبُ بعــض الــناس إلى الأملاح المختلفة والبهارات، وتظهر هذه التفاعلاتُ (ردَّات الفعل) على شكل قرحة آكلة. ويمكن لأيِّ طعام أن يكونَ مسؤولاً بــشكلٍ عملي عن القرحة الآكلة (بالرغم من أنَّ البيضَ والشوكولاته والذرة وبودرة (خمــيرة) الخبــز Baking powder وصودا الخبز Baking soda والملح والمكسِّرات والحلــيب تُعَــدُّ من أكثر المواد المسؤولة عن إحداث الأرجيَّة. ويكونُ سببُ القرحة الآكلة طعاماً واحداً مُحدّداً غالباً، كما هي الحال عندَ رجلٍ ظهرت لديه نفطات عند تناوله لمثلَّجات الشوكولاته. ويتفاعل بعضُ الأشخاص للعابهم أحياناً، حيث يمكن أن يُسبِّبَ لعابُ الشخص نفسَه قرحة آكلة ورائحةَ نَفَس كريهة. كما يشعرُ بعضُ الناس أيضاً بطعمٍ كريه في الفم نتيجة أرجيّة تجاه لعابهم. ويمكن في بعض الأحيان أن تُسبِّبَ الأرجــيَّة لفرشاة الأسنان وغسول الفم و/أو معجون الأسنان قرحة آكلة ومرض اللثّة وتراجع اللثّة (اللثّة الخانسَة)، وتشقُّقَ الشفتين وزوايا الفم، وألم الأسنان.

عــانى شــابٌ عمــره 24 سنة من قرحة آكلة شَديدة مؤلمة بسبب الأرجيَّة للحليب ومُنْتجاته (مشتقَّاته). وعانت فتاةٌ في الخامسة عشرة من عمرها من قرحة آكلــة شــديدة، بالإضافة إلى شرى وألم بطني وتورُّم في اللسان والغُدَد في العنق. وكانَ المسؤولَ عن حالتها البيضُ والحليب.

تتــرافقُ قارحةُ الفم في الكثير من الحالات مع أَعْراض أرجيَّة أكثر شدَّة، مثل حالــة امرأة تُعاني من صُداع مُتكرِّر واضطرابات معديَّة معويَّة وعُد (حب شباب) وقرحة آكلة بشكل مستمر تقريباً لمدَّة عدَّة سنوات، وكان العنبُ والشمَّام (البطِّيخ الأصفر) سببَ مشكلتها. بما أنها كانت غافلة عن سببٍ مستأرجاتها، فقد تعوَّدت منذ طفولتها أن تتناولَ كأساً من عصير العنب كلَّ يوم.

يحــدثُ تــشقُّقُ الــشفاه وزوايا الفم بشكلٍ مُتكرِّر كمظاهر لأرجيَّة المواد الغذائــيَّة. وقد حدثت بعضُ حالات التهاب اللثّة وتقيُّح اللثة Pyorrhea (التهاب اللــثّة مع نجيج (تفريغ) قيحي وتخلخل الأسنان) نتيجة الأرجيَّة للحليب والحديد

والفيـــتامين C (بالرغم من أنَّها يمكن أن تحدثَ بسبب الأرجيَّة لمواد أخرى). كما تـــناولت مريضةٌ بعمر 66 سنة بعضَ الأفوكادو الطازج المُغطَّس خلال وليمة طعام مكـــسيكي؛ وبعدَ ساعة أُصيبت بألم في الرحى الأولى العلويَّة اليسرى، وظهر أنَّ لديها أرجيَّة تجاه عصير الليمون في مغمَّس الأفوكادو.

الأرجيّة للسمك

قد حصلتُ على بعض النتائج التي لا تُصدَّق من علاجات الدكتورة ديفي. وقد كنتُ أعاني من جميع أنواع الأرجيّة طوالَ حياتي، وقد تعلّمت أن أتعايشَ مع الأمر، حيث كانت هذه النصيحةُ الوحيدة التي تلقّيتها من طبيبي؛ ولقد أجرى لي اختبارات للأرجيّة، ولكن لم يكن هناك أيُّ شيء ذي أهميّة في التقارير (والنتائج). وكان يحدثُ لديَّ طفحٌ على وجهي، وتتورّمُ شفتاي وعيناي وأصابُ بالحِكّة. ويعطيني الأطبّاءُ أدويةً ومراهم، فتتراجعُ الأعراضُ تدريجياً عند استخدامها خلال بضعة أسابيع، وما تلبث أن تعودَ لتظهر ثانيةً. ولم يعرفْ أحدٌ من أطبّائي مشكلتي الغامضة. وتعرّضتُ في الآونة الأخيرة لألمٍ في الظهر بين كتفيَّ، وأصبحَ الألمُ حاداً، وظهر الأمر وكأنّني أعاني من كسرِ ضلعٍ أو شيء آخر، وكأنَّ القطعة المكسورة تضغط على بقعة واحدة من جسمي. ولم يكنْ باستطاعتي الشعور بالراحة في أيّة وضعيّة. وكنت وقتها في الساحل الشرقي، وذهبت إلى عدّة أطبّاء هناك. وبعد الفحوص وصور الأشعّة، وصفوا لي علاجاً يتضمّنُ كمّادات packs ساخنة وباردة ومسكّنات للألم. ولم أشعرْ بالراحة، وبقيت في حالةٍ من الألم المبرّح لعدّة أيام.

وعندما عدتُ إلى كاليفورنيا، نصحني أحدُ الأصدقاء بالذهاب إلى الدكتورة ديفي. وبعد فحصها وتقييمها لي، وصلت إلى التشخيص خلال ثوانٍ قليلة: وكانَ هو الأرجيّة تجاه المحار! ولم يحتجْ الأمرُ إلى إجراء صور شعاعيّة ولا إلى اختبارات مكلفة وطويلة الأمد، كما لم تصفْ لي مُسكّنات الألم، بل اقتصرَ الأمر على المعالجة بطرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد البسيطة لمنطقةِ العمود الفقري مع عيّنة من سرطان البحر (الإربيان) lobster في قارورة زجاجيّة صغيرة في يدي. وبعدَ الوخز الإبري (الضغط الإبري) في معالجة طرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد على ظهري (ربّما لمدّة دقيقة أو دقيقتين)، طلبت منّي الدوران والاستلقاء على ظهري. وإنّه أمرٌ مدهش! لقد زالَ الألم بشكل كامل في غضون بضع دقائق. وبعدَ تطبيق العلاج لمرّة واحدة على ظهري، بدا الأمرُ كالمعجزة، ولم يعُدْ هناك أيُّ ألم. لذلك، أتمنّى أن يتعلّمَ جميعُ مُمارسي الطب في جميع أنحاء العالم هذه المعالجة بشكل عاجل، حيث يمكن أن يعيشَ الكثيرُ من الناس من دون ألم، وكما قلت سابقاً إنّه أمرٌ لا يُصدَّق.

يمكـــن أن تُسَبِّبَ الأرجيَّاتُ الطعاميَّة التهاب الحلق (البلعوم) أو إفرازاً لمخاط مُلتـــصق ولَـــزِج. هذا، ويقومُ المرضى الذين يُعانون من هذه التظاهرات (المظاهر) الأرجـــيَّة النوعيَّة بتنظيف حلوقهم عدَّة مرَّات، ويسعلون ويحاولون جرَّ المُخاط إلى الأســـفل من المجاري الأنفية الخلفية، مُحاولين التخلُّصَ من الإحساس بالاحتقان. ويكـــون هـــذا الاحتقانُ شَديداً جدّاً في بعض الأحيان بحيث يُسبِّب شُعوراً لدى المريض بأنَّ شيئاً ما كبيراً محشورٌ في حلقه (بلعومه) ويسدُّ المجرى (مجرى البلعوم). ويُعاني مثلُ هؤلاء المرضى من نومٍ مضطرب وغير مريح.

تَـــناولت امْــــرأةٌ في الثانية والأربعين من عمرها سمك "التروتة" المُخَطَّط Smoked rainbow trout في مَنْزل أصدقائها. وبعدَ ساعة، بدأت تشعر بألم في الحلـــق عـــندما كانت تقودُ سيَّارتها عائدةً إلى مَنْزلها. وخلال ساعتين، بدأت تـــسعلُ وأصـــبحَ لديها إفراز لزج في حلقها، وكانَ من الصعب التخلُّصُ منه. حاولت حلَّ المشكلة بتناول بعض مضادَّات الهيستامين ومُضادَّات الاحتقان في المَنْـــزل، ولكـــن مـــن دون فائدة. وبقي سَيلانٌ من خلف الأنف يزداد سُوءاً. واســـتيقظت حوالى الثالثة صباحاً، وهي تعاني من صعوبة في التنفُّس. واستمرَّ ذلـــك حتَّى الساعة الخامسة صباحاً، حيث عادت للنوم ثانيةً، علماً بأنَّ الفترةَ بـــين 3-5 صـــباحاً لها علاقة بالخطِّ الرئوي Lung meridian. وخلال النهار، كانـــت تسعلُ وشعرت وكأنَّها تعاني من نزلة بَرْد، وظنَّت أنَّ الأمرَ كانَ ردَّةَ فعْـــل نتـــيجة تناول سمك التروتة المرقَّط المدخَّن، وبعد تسعة أيَّام من المعاناة، طلـــبت من أصدقائها أن يحضروا قطعةً أخرى من سمك التروتة المرقَّط للتجربة. وقد عولجت المريضةُ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تجاه سمك تروتة المرقَّط المدخَّن، وشعرت بالراحة في حلقها حالاً؛ وخلال عدَّة ساعات، أحسَّت بأنَّها طبيعيَّة ثانية.

أرجيَّةُ المَحار

يـــدخل معظـــمُ النَّاس إلى المستشفى بسبب أرجيَّة السَّمك التي يمكن أن تكـــونَ قاتلة. تُستعملُ محافِظُ (كبسولات) زيت السمك بشكلٍ عام لإنقاص

الكوليسترول وتحسين الدوران. ويعاني بعضُ الناس من حساسيَّة شَديدة للسمك والمحار. عادَ رجلٌ عمره 37 سنة من المكسيك بعد قضاء عطلة لمدَّة أسبوعين. واستيقظَ عندَ الساعة السادسة صباحاً، وأسرع إلى ملعب التنس ليُمارسَ هذه الرياضةُ كالعادة؛ وعندما كانَ يقوم بالإحماء، شعر بتشنُّجٍ عضلي توضَّع في البداية عندَ ركبته اليمنى، وبدأ يتحرَّك باتِّجاه الأعلى نحو الفخذ اليمنى ومفصل الورك، ثمَّ إلى أسفل ظهره؛ وبعدها وقعَ على أرض الملعب، و لم يَعُدْ قادراً على الوُقوف؛ وتَطلَّب الأمرُ حملَه إلى أقرب مركزٍ طبيٍّ حيث أُعْطيَ مُرخياً عضليّاً ومسكِّنات وعلاجاً لدقائق قليلة؛ ولكن بعد ذلك، عادَ التشنُّجُ العضليُّ ثانيةً وبشكلٍ شديد جدّاً؛ وكانت أختُه قد تلقَّت من قَبْلُ علاجاً بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، فأحضرته إلى عيادتنا. وقد تبيَّنَ من القصَّة المرضيَّة بأنَّه كانَ قد تناولَ محار أُذُن البحر Abalone shellfish مصفوفاً (في صف واحد) قبلَ مغادرته المكسيك بثلاثة أيَّام. وكانت تلك المرَّةَ الأولى التي قد تناول فيها محارَ أُذُن البحر. وقد زالَ الألمُ والتشنُّج العضلي والانزعاج بشكلٍ كامل في أقل من 5 دقائق بعد تلقِّيه المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد تجاه محار أُذُن البحر.

عانَى فيل Phil، وعمره 65 سنة، من ألمٍ وآفات تشبه الحَلأَ النِّطاقي Shingles-like lesions على الجهةِ اليسرى من ظهره لمدَّة ستَّة أشهر على الأقل. وقد جرى تشخيصُ حالته من قِبَل طبيب اختصاصي بالأمراضِ الداخليَّة، وعولج ببعض الأدوية. وقد قمتُ بمعالجة فيل Phil تجاه الأرجيَّات منذ حوالى ست سنوات، وقد تحسَّنت حالتُه من الأرجيَّات الأنفيَّة الموسميَّة. وفي أحد الأيَّام، كانَ قادماً لاصطحاب زوجته التي كانت تُعالَج في عيادتي؛ فدخلَ ليخبرني عن مشكلة جديدة كانَ يعاني منها في الأشهر الستَّة الأخيرة، إذْ كانَ يعاني من ألمٍ مبرِّح طوالَ الوقت، وكانَ النومُ بالنسبة له مستحيلاً حتَّى مع تناول المنوِّمات (الأدوية المنوِّمة).

طلبت منه، بدَافِع الفُضول، أن يُرِيَني الآفةَ على ظهره، فبدا مُقنعاً توزُّعُ الآفات على جانبٍ واحد من ظهره. وكانَت هناك مجموعةُ أخرى جَديدة من

الآفـــات على كاحله الأيسر، وكانت مؤلمةً جدّاً. أجريتُ له اختباراً باستخدام طـــرائق اختبارات نامبودريباد NTT، فاكتشفتُ أنَّ هذه الآفات لم تكنْ حلاً نطاقـــياً، وإنَّمـــا كانت أرجيَّةً لأحد المواد المقوِّية (كبسولات زيت السلمون) الـــتي كـــانَ يتـــناولها بشكلٍ يومي، حيث وصفَ له اختصاصيُّ التغذية نوعاً غالـــياً مـــن زيت السلمون على شكل كبسولات، وذلك للحفاظ على القلب والـــدوران عنده بشكلٍ صحّي. وطُلبَ منه إحضارُ الكبسولات لتلقّي المعالجة. وفي الـــيوم التالي، تلقّى علاجاً تجاه كبسولات زيت السلمون؛ وبعدَ العلاجات الـــناجحة (ثـــلاث جلسات)، تخلّصَ من الألم والآفات الشَّبيهة بالحلأ النطاقي أيضاً.

أرجيّة المحار

شُخِّص لديّ، في عام 1975، التهابُ المفاصل النقرسي Gouty arthritis في منتصف وأسفل الظهر ومنطقة الكليتين؛ ونصحني أطبّائي باستبعاد اللحم الأحمر نهائيّاً من طعامي. ولكن استمرَّ ألمُ الظهر في السنوات التالية؛ وبدأت زوجتي بعلاجٍ للربو لدى الدكتورة نامبودريباد في عام 1986. وعندما لاحظت أنَّ هناك تحسّناً ملحوظاً في حالةِ الربو التي أنهكتها، بدأت تلحُّ عليَّ أن أذهبَ لرؤية طبيبتها. ولم أفهمْ أيَّ شيء حول علاجاتها، ولكن خضعتُ لرغبة زوجتي (وأنا ممتلئ بالشك) برؤيةِ طبيبتها من باب التجربة أكثر من أيِّ شيءٍ آخر.

أجرتِ الدكتورة نامبودريباد في أثناء التقييم التشخيصي اختباراتِ الاستجابة العضليّة للأرجيّات؛ وسألتني فيما إذا كنتُ أتناول السمكَ كثيراً، فأجبت "نعم". فقالت لي بلهجة الإنذار: "ولكن لا يمكنك أن تأكلَ السمك، فلديك أرجيّةٌ شديدة تجاه كلِّ أنواع السمك، ويمكن أن يسبّبَ لك ذلك آلاماً ظهرية شديدة، ولكن يمكنكَ أن تتخلّصَ من هذه الأرجيّة (التحسّس) بالمعالجة، وسوف يصبح بعدَها بإمكانك تناول السمك دون أن تحدثَ لديك آلامٌ ظهريّة". وافقتُ على تلقّي المعالجة لأرجيّة السمك، وأنا أشكُّ بالأمر. وبعدَ المعالجة، طُلب منّي أن أنتظرَ في إحدى الغُرف لمدّة 75 دقيقة، الأمر الذي كان إجراءً معتاداً في العيادة. وفي غضون دقائق، خفَّ الألمُ في ظهري، وشعرت براحةٍ عظيمة، لم أشعر بها منذ سنوات، ولم أعُدْ أشعر بالألمِ الظهر الذي عانيت منه منذ ثلاث عشرة سنة. ويمكنني الآن أن أتناولَ السمك واللحم الأحمر، وأستمتع بذلك دون أيِّ خوفٍ ومن دون ألم.

يَكـــونُ ســـببُ معظم حالات دُوار البحر أو السَّيارة sea or car sickness أرجـــيَّةً طعاميَّة مُسْتَبْطَنَة (خفيَّة)؛ فإذا قمتَ بأيٍّ من الأنشطة التي تجري في الهواء الطلـــق، مثل لعب التنس أو الجري أو الرُّكوب في قارب، بعد تناول طعام أَرَجي، وصادفَ أن استنشقتَ أدخنةَ الغازولين أو الدِّيزل القويَّة أو روائح الطبخ والقلي... إلخ، يمكـــن أن تشعرَ بالغثيان، وقد تتقيَّأ، أو تحدث لديك اضطراباتٌ معديَّة معويَّة (هـــضميَّة). ويـــوجد لدى بعض الأشخاص حساسيَّةٌ شديدة تجاه دخان الدِّيزل والغازولين المنطلق من عوادم السَّيارات وروائحها... إلخ، ويمكن أن يساهمَ هذا في حـــدوث داء الـــسفر بالسَّيارات (الدُّوار). كما يمكن للمرضى الذين يعانون من حـــساسيَّة تجـــاه دخان عوادم السَّيارات أن يجمعوا أدخنةَ عوادم سيَّارات مختلفة، وتجـــري معالجتُهم تجاهها بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. ولا يمكن أن تزعجَهم هذه الروائحُ بعدَ المعالجة الناجحة تجاه روائح العَوادِم.

الأرجيَّة للفيتامين A والسمك والمحار

عندما أتيتُ لرؤية الدكتورة ديفي، كنتُ في حالةٍ من اليأس؛ وكنتُ أعاني من شرى على الوجه والعنق بشكلٍ يومي تقريباً لمدَّة عدَّة أشهر؛ ولم أجدْ أيَّ ارتياح أو تحسُّن على يد اختِصاصيي الأرجيَّة (الأمراض التحسُّسيَّة) التقليديِّين. وجرى إعلامي في عيادة الدكتورة ديفي بأنَّ لديَّ أرجيَّةً لعددٍ كبير من الأطعمة؛ وكانَ من الصعب تحديدُ أيِّ طعام يسبِّب المشكلة، وكنتُ أُصابُ بطفحٍ جلدي مع كلِّ طعام أتناوله تقريباً.

بدأت الدكتورة ديفي معي بالعلاجاتِ الأساسيَّة؛ وبدأت ألاحظ تحسُّناً تدريجيّاً مع كل معالجة، بعْدَها عولجتُ تجاه مَزيج الفيتامين A الذي تضمَّن السمكَ والمحار والجزر والفيتامين A. وأدَّت هذه المعالجاتُ إلى حدوث تفاعلاتٍ (ردَّات فعل) شديدة لديَّ. وخلال فترة 25 ساعة، اشتدَّ الشَّرى والطَّفح الجلديُّ، وحدثت لديَّ حمًى في مساء اليوم الذي تلقَّيتُ فيه المعالجة، ولم يَعُدْ لديَّ طاقة. وقمتُ بزيارة الدكتورة في المساء لنرى ما إذا كانت المعالجةُ لديَّ قد أخفقت؛ والأمرُ الذي أدهشني هو أنَّني كنتُ ما أزال ضمنَ فترة العلاج؛ وبعدَ انقضاء 25 ساعة على تلقِّي العلاج مباشرةً، شعرتُ بانبعاثٍ مفاجئ للطاقة داخل جسمي؛ كما شعرتُ بموجةٍ باردة تمرُّ عبرَ جسمي. ونظرتُ في المرآة، ولم أستطع أن أصدِّقَ ما أراه؛ فقد بدا عنقي ووجهي طبيعيَّين، ولم يكن هناك أيُّ شرى أو طفح، فأرجيَّتي تجاه طعام البحر هي المسبِّبة للشرى! ولم يَعُدْ يحدث لديَّ طفح أو شرى منذ ذلك الوقت.

زالَ ألمُ وركي الذي استمرَّ 3 سنوات في معالجة (جلسة) واحدة!

عانيتُ من ألم وركي في الجهة اليمنى، وكانَ يشتدُّ كثيراً في أيَّام معيَّنة، وذلك في فترة السنوات الثلاث الأخيرة. كما كانَ الأمرُ لغزاً بالنسبة لممارسي الطب الذين كانوا يحاولون مساعدتي وعلاجي للتخلُّص من ألمي المزعج. وعندما كنتُ أخضع للعلاج الأساسي بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، اختارتني الدكتورة نامبودريباد لإثبات تأثير العلاج في الألم الحاد أو المزمن الذي يستمرُّ لفترةٍ طويلة؛ وتبيَّنَ لها أنَّ سببَ ألمي هو أرجيَّة تجاه نوعٍ معيَّن من المواد الداعمة (المقوِّيات) التي تحتوي على الكالسيوم والتي كنتُ أتناولها يومياً لمدَّة ثلاث سنوات. وقد جرت معالجتي تجاه هذه المادة ضمن الصف؛ وخلال أقل من 20 دقيقة، تخلَّصتُ نهائياً وبشكلٍ كامل من ألم الورك، ولم يعاودني الألمُ بعدها منذ سنتين بعد تلقِّي العلاج. وما زلتُ أتناول المقوِّيات، ولكن من دون ألم. شكراً دكتورة ديفي.

الوَذَمةُ الوعائيَّة العَصبيَّة

تَتميَّزُ الوذمةُ الوعائيَّة العصبيَّة Angioneurotic edema بأنَّها حالةٌ تظهر فيها لطخـــات أو رُقع من التورُّم المحدَّد في الجلد والأغشية المخاطيَّة والأحشاء، ويُعتقدُ بأنَّهـــا مـــن مظاهر الأرجيَّة (التحسُّس). ويمكن أن تحدثَ نوبات الوذمةُ الوعائيَّة العـــصبيَّة في أيِّ وقـــت، كما يمكن أن يتورَّمَ الحلقُ، ممَّا يؤدِّي إلى صُعوبة في البلع والتـــنفُّس، وقـــد تكونُ مهدِّدةً للحياة في بعض الحالات. هذا، ويمكن أن تكونَ الوذمةُ الوعائيَّة العصبيَّة إحدى تظاهرات (مظاهر) التَّأق Anaphylaxis. وحسب إحـــدى نظريَّات الطبِّ الشرقي، يكونُ سببُ الوذمة الوعائيَّة هو إعاقة الطاقة في خطِّ الطحال Spleen meridian.

عانـــت طفلـــةٌ في التاسعة من عمرها من تورُّم (توذُّم) انتشرَ في كافَّة أنحاء جـــسمها وأجـــبرها على أن تلزمَ المَنْزلَ، وتتغيَّب عن المدرسة معظمَ الأيَّام؛ وقد وُجـــدَت لديها أرجيَّةٌ تجاه الذرة والتوابل والسكَّر والشوكولاته والصوف. وبعدَ معالجـــتها تجـــاه أرجيَّة هذه المواد، نقصت التفاعلاتُ الأرجيَّة عندَها إلى الحدود الدنيا.

كانـــت هـــناك فـــتاةٌ في الثامنة عشرة من عمرها لديها حالةُ وذمة وعائيَّة، وتتعرَّض لتورُّمٍ في الحلق عندما تخرج لتمارس رياضةَ الجري أو المشي السريع. وقد

أظهـــرت نـــتائجُ الاختـــبارات المُجـــراة لديها أنّ لديها أرجيَّةً عالية للفيتامين C والفَلافونُـــويد الحَيَوي الليموني Citrus bioflavonoid. وبعدَ أن عولجت للأرجيَّة تجـــاه الفيتامين C والفَلافونُويد الحَيَوي، لم تعاودها الوذمةُ الوعائيَّة العصبيَّة ثانيةً. وبـــدأت بالجري يوميّاً مباشرةً بعد العلاج، وشاركت بعدَ عام في سباق ماراثون (عَدْو المسافات الطَّويلَة)، وأكملت سباقَ 41 كم من دون أيَّة مشكلة.

القَهَمُ/القهمُ العُصابِي/النُّهام

يحوزُ القَهْمُ والقهم العُصابِي Anorexia nervosa والنُّهام Bulimia (من بين الكَـــثير مـــن اضطراباتِ الأكل) على كثيرٍ من الاهتمام في هذه الأيَّام. وبحسب مجمـــوعةِ سياتل للوِقايَةِ من اضطرابات الأكلِ والتعرُّف إليها Seattle's Eating Disorders Awareness and Prevention group (EDAP)، يُعانِي ما يُقدَّر بنحو 5-7٪ من 12 مليون أميركي في مرحلة ما قبل التخرُّج (مرحلة الدراسة) من القَهْم (وهو خوفٌ مرضي من زيادةِ الوزن يؤدِّي إلى نقص شَديد في الوَزْن)، والنُّهام (وهو تـــناولُ الطعام والشراب بكثرة، ثمَّ أخذ مُسهل) أو زيادة تناول الطعام (بشكل خارج عـــن الـــسيطرة "قَـــسْري"). وأكَّد مسحٌ آخر حديث، أُجريَ على طلاَّبِ جامعة كاليفورنيا، أنَّ 5-10 ملايين من الإناث و1 مليون من الذكور يعانون من اضطراباتٍ في الطعـــام، مـــثل القهم والنُّهام. وأظهرت الدراسةُ أيضاً أنَّ معظمَ الذين يعانون من المشكلة صغارُ السن (بين 14-25 سنة)، وهم من البيض والأغنياء و"ذوو الشَّخصيات مـــن الـــنَّمط أ الساعية إلى الكمال perfectionistic type A personalities". ويُعَدُّ السَّببُ الرَّئيسي للارتفاعِ المُفاجئ في عدد حالات هذه الاضطرابات، بحسب بعض مجموعات التَّثْقيف والوقاية من اضطرابات الأكل، هو نمط الحياة الخاص بالطلاَّب، حـــيث يعيشُ طلاَّبُ الكلِّيات بعيداً عن عائلاتهم للمرَّة الأولى، ويُعانون من ضغطٍ هائـــل، إذْ إنَّهـــم يحاولون في هذه الفترة أن يشقُّوا طريقَهم في هذا العالم. وهناك ســـببٌ آخـــر لانتـــشاره عند الإناث، وهو انتشارُ النظرة المثاليَّة نحو العارضات والمُمَثِّلات النَّحيفات. ووجدت دراسةٌ حديثة (UCLA) أنَّ فترةَ الشفاء من القهم هي سبعة سنوات وسطيّاً.

وبحسب نظريَّةِ طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فإنَّ القهمَ والقهم العصابي والنهام هي نتيجةٌ مباشرة للأرجيَّة الطعاميَّة. ويشيعُ حُدوثُ القهمُ عند الأطفال أيضاً. ويُعَدُّ كلٌّ من الغثيان والقيء وحرقة الفؤاد وحموضَة المعدة من الأعْراض الشَّائعَة جدّاً للأرجيَّة في السَّبيل المعدي الوعائي، وهي تترافقُ عادةً مع حمَّى الكلأ والربو والشَّقيقة... إلخ. ويُلاحَظ في هذه الحالات عادةً انسدادُ الطاقة في خطوط المعدة والطحال والكبد والقلب.

يختلطُ القهمُ العصابي والنُّهام (قيء مُحرَّض ذاتيّاً بعد الطعام) مع العَوائقِ الانفعاليَّة غالباً. ويمكن أن يعطي أحدُهم ملاحظةً سلبيَّة حول شكل تؤدِّي إلى إحْصارٍ عاطفي Emotional block (كُرْه) للطعام وتتسبَّب في حدوث النُّهام عندَ الطفل أو المراهق. ويمكن أيضاً أن تكونَ بسبب أرجيَّة طعاميَّة بسيطة دون وجود تأثير عاطفي. وقد يكون بمَقْدور ممارس مُعالجة طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد المُؤهَّل بشكل جيِّد أن يحدِّدَ الحالة ويعالجها بشَكْلٍ ملائم.

عانت امرأةٌ عمرها 48 سنة من حرقة فؤاد شَديدة وحموضَة معديَّة وقَيْء متكرِّر، حيث كانت لديها أرجيَّةٌ تجاه المُفْرَزات (الإفرازات) الحمضيَّة التي تُنْتجها معدتها؛ وجرَت معالجتُها من أجل الأرجيَّة تجاه عصارة المعدة لديها، ممَّا أدَّى إلى زوال حرقة الفؤاد.

قد يحدثُ تطبُّلٌ (انتفاخ) شَديد في الأمعاء بسبب سوء الامتصاص بعد الطعام في القناة المعويَّة؛ ويمكن أن يسبِّبه عوَزُ الإنْزيمات المعويَّة وضعفُ الحركات التمعجيّة والإكثارُ من تناول الأطعمة المُنْتجَة للنِّتْروجين (الحبوب المُجفَّفة... إلخ)، أو أعْراض الأرجيَّة تجاه العصارة القاعديّة أو القلويَّة داخل القناة المعويَّة.

عانَى رجلٌ عمره 44 سنة من تَطبُّلٍ شَديد وانتفاخ في البطن مهما كانَ الطعامُ الذي يتناوله، وأخبره اختصاصيٌّ التغذية بألاَّ يخلطَ بين أنواع الطعام؛ وحاول على إثر ذلك أن يتناولَ في كلِّ مرَّة نوعاً واحداً من الطعام. كما كانَ يتناول أنواعاً مختلفة من الإنْزيمات قبلَ الطعام وبعده، ولكن لم ينفعه ذلك. وعندما أتَى إلينا، كانَ يعاني من اليأس. وجرَت معالجتُه تجاه أرجيَّة العُصارة القلويَّة والإنْزيمات الهضميَّة التي تفرزها أمعاؤه، وتخلَّصَ على إثر ذلك من مشاكله.

وبما أنَّ الكبدَ يُعَدُّ أوَّلَ الأعضاء التي تمرُّ عبرَها البروتينات الطعاميَّة بعدَ دخولها إلى الدورة الدمويَّة، ولذلك لا غرابةَ في أن نجدَ زيادةً في تواتُر حُدوث التَّظاهرات (المظاهـــر) الأرجـــيَّة التي تؤثِّر في الكبد والمرارة. وليسَ بالضرورة أن تكونَ هذه التظاهرات متماثلة؛ فعَلَى سَبيل المثال، تكون حالةٌ أرجيَّة خفيفة عندَ أحد المرضى بـــشكلِ ضخامة وتورُّم في الكبد، بينما تكون عندَ مريضٍ آخر بشكل حمًّى خفيفة مـــتقطِّعة. وقد جرى استئصالُ المرارة عندَ مريض ثالث يعاني من ألمٍ بطني شديد. وتبـــيَّنَ فـــيما بعد أنَّ الألمَ كان تفاعلاً أرجياً (تحسُّسياً) للتفَّاح ولحم البقر. وعانى مـــريضٌ آخر من نوبات إغماء وزيادة في تَواتُر التبوُّل وذبحة صدريَّة خفيفة (آلام قلبـــيَّة سببها عدم كفاية التروية الدمويَّة لعضلة القلب)، وتخلَّصَ المريضُ من جميع هذه الأَعْراض عند حذف الأطعمة المسبِّبة. كمَا عانت مريضةٌ من آلامٍ شَديدة في أعلـــى الـــبطن، فجرى لها استئصالُ مرارتها؛ وخضعت بعدَها لعمليَّتينِ جراحيَّتين إضافيَّتين على البطن في محاولةٍ لاكتشاف سبب آلامها، والذي تبيَّنَ فيما بعد أنَّها أرجيَّةٌ بسبب البيض والدَّجاج.

القَهَمْ العُصابي Anorexia nervosa

عانيتُ من قَهم عصابي شَديد منذ أن كانَ عمري 17 سنة، وشعرت بأنَّني شَديدة البدانة وقَبيحة، لا سيَّما بعد أن انتهت علاقتي بصديقي (بريان Brian). وكانَ الأمرُ صدمةً بالنسبة لي؛ لم يَعُدْ لديَّ رغبةٌ بالأكل، ونزل وزني إلى 90 باونداً (نحو 40 كغ) وبعدها، قابلتُ كيفين Kevin، وكان مختلفاً جداً عن بريان، وجعلني أدرك مشكلتي، واكتشف لي الدكتورة ديفي، وأخذني إليها كي تساعدني. وعندما اكتشفَ والداي مرضي، أجبراني على تلقِّي العِلاج الطبِّي التقليدي، فهما لم يكونا يُؤمِنان بالمعالجاتِ الشُموليَّة Holistic. وبفضْل دَعْمِ كيفين، تابعتُ المعالجةَ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وشعرتُ بالفَرْق بعدَ 5 جلسات من المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وبدأتُ بتناول جُرُعاتٍ ضخمةَ من الفيتامين B المركَّب ساعدتني على تهْدِئة أعصابي. والآن، وبعدَ إجراء 18 جلسةِ مُعالجة، يمكنني القول بأنَّني بحالةٍ حسنة، وقد شُفيت من مرضي. وما زال لديَّ بعضُ الأرجيَّات الأخرى، وأنا أعالجها على مهل، حيث إنَّني أتلقَّى جلسةَ علاجٍ كلَّ ثلاثة أشهر. وأشعرُ حاليَّاً بأنَّني بحالةٍ جيِّدة جداً، وأنَّني قويَّة عاطفيَّاً؛ ولولا كيفين والدكتورة Devi وطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، لما كنتُ على قيد الحياة اليوم!

تَشنُّجُ البوّاب

يُسبِّبُ تَشنُّجُ البوّاب Pylorospasm مغصاً colic عِنْدَ الطفل الرضيع، وهو تــشنُّجٌ في نهايـــة النّاحيَة المعديَّة التي تُسَمَّى البوّاب؛ فمحتوياتُ المعدة تنفرغُ إلى (تــصبّ في) الأمعـــاء الدَّقيقَة عبر البوّاب Pylorus. ويُحاطُ البوّابُ بطيّات من الأغــشية المخاطــيَّة تحــتوي على ألياف عضليَّة دائريَّة. وعندما تحدثُ الأرجيَّةُ (التحــسُّس)، تُسَبِّب تَقلُّصاً تَشنُّجياً في هذه الألياف بشكلٍ مُشابه للتقلُّصِ الذي يحــدثُ في الأنابــيب (الفُــروع) القصبيَّة Bronchial tubes في الرَّبو Asthma. وتُؤَدِّي هذه الحالةُ إلى ألمٍ شَديد عندَ الطفل وقَيْء وبكاء بشَكْلٍ مستمر تَقْريباً.

شُــوهِدَتْ هـــذه الحالةُ عندَ طفلٍ ذكر يشكو من تشنُّج مستمر في البوّاب، وقَيْء بعدَ كلِّ إرضاع منذ أن كانَ عمُره أسبوعاً واحداً؛ كما عانَى أيضاً من آلامٍ مغــصيَّة شَديدة وطَفح جلديٍّ بشَكْلٍ مستمر وبقع شرويَّة ضخمة، وتَقرُّحات في اللثّة وطبقة خارجية ثخينة على اللسان و(السُّلاق) Thrush وطفح شَديد في منطقة الحفــاظ Severe diaper rash، وزُكـــام مُتكــرِّر وحمَّى شَديدة وأرق ومزاجيَّة Crankiness. وقـــد استمرَّت الأعْراضُ لديه حتَّى عمر ثمانية أشهر؛ ونصحَ طبيبُ الأطفال الذي يُشرف عليه بجراحة صغيرة لتقوية (لشدّ) فمّ المعدة لمنع القَيْء؛ وقبل أن يــأتي موعدُ إجراء الجراحة له، أُجْرِيَت اختباراتُ الاستجابة العضليَّة للأرجيات وأظهــرت النــتائجُ أنّه يعاني من أرجيَّة تجاه أطعمة معيَّنة؛ وجرَّت مُعالجتُه بطرائق إزالـــة التحــسُّس بحسب نامبودريپاد مُباشرةً، وأصبحَ الآن مراهقاً بصحَّة جيِّدة، ويستطيع تَناوُلَ أيِّ طعامٍ يريده دون حُدوث أيَّة تَفاعُلات (ردَّات فعْل).

جَرَت في عيادتنا أيضاً مُعالجةُ طفلة أخرى عمرها عامين كانت تُعاني من قيء بعـــدَ كـــلِّ وجبة، وكانَ لديها آلامٌ مَغصيّة شَديدة وطفح جلدي مستمر وشرى شَديد وتقرُّحات في اللثّة وطبقة مُغَلِّفة كثيفة على اللسان وسُلاق (التهاب فطري) وطفح شَديد في منطقة الحفاظ وزُكام متكرِّر وحمَّى شديدة وأرق وبكاء مستمر. ووصفَ لها طبيبُ الأطفال المشرف عليها 200 مغ من دواء التّاغاميت Tagamet ثـــلاثَ مَـــرَّات في الـــيوم. ولم يعطِ الدَّواء أيَّ تأثير (فائدة)، وبدأ ينقصُ وزنُها، وانخفــضَ معدَّلُ نموِّها. وعندَ إجْراء طرائق اختبارات نامبودريپاد العضلية NTT،

ظهرَ أنَّ لديها أرجيَّةً تجاه كلّ أنواع الأغذية والطعام الذي كانت تتناوله. وجرَت مُعالجـةُ الطفلـة في عيادتنا للأرجيَّة تجاه المجموعات الأساسيَّة (البيض والدجاج، والحليب والفيتامين C والفواكه والخضار والفيتامينات B المركّب والسكّريَّات والحديد والفيتامين A والملح والمعادن والحبوب). وتوقّفَ القيءُ لديها بعد الوجبات، وبدأت تأكل وتستمتع بالطعام، وزادَ وزنُها حوالى 12 باونداً (نحو 5.4 كغ) في الثّلاثة الأسابيع التالية للمعالجة، وأصبحت الآن طفلةً جميلة وعمرها ست سنوات وبكامل صحَّتها.

أوّاه من الجبنة اللذيذة!

منذ حوالى 12 سنة، بدأ يحدثُ لديَّ بشكلٍ مُفاجئ 'عَدوَى فيروسيَّة لمدَّة 24 ساعة 24 hour viruses' مرَّة كلَّ يومين تقريباً؛ هذا على الأقل ما كانَ يقوله لي طبيبُ الأمراض الباطنيَّة الذي كنتُ أتَّصلُ به لأخبره عن مرضي. وكانَ هذا الجوابُ الوَحيد الذي لديه لوَصفِ الأعراض التي كنتُ أصفها له، لمدَّة أكثر من عام؛ وكنتُ أحاولُ أن أعملَ كوسيطٍ في تجارة العقارات، ولكنَّني أجدُ نفسي كلَّ يومين مريضاً بشدَّة، ولديَّ أعراضٌ تشبه أعراضَ الرشح (الزكام). وبالكاد يمكنني مغادرة الفراش. وفي النهاية، قرَّرَ طبيبُ الباطنيَّة أنَّ الأمرَ كلَّه وَهمٌ، وأنَّني أعاني من اكتئاب هوسي Manic depressive، ويجب عليَّ البَدْءُ بتناول الليثيوم lithium. وقبلَ أن يتمَّ الأمرُ أشار عليَّ أحد زبائني – ولله الحَمْد – أنَّ المشكلةَ قد تكون في دلأُذن الداخليَّة (الباطِنَة) وأنَّه عليَّ استشارة طبيب مختص في أمراض الأذن. واكتشفَ طبيبُ الأذنيَّة – ولله الحمد – أيضاً أنَّه كانَ لديَّ عَدْوَى شديدة في الجيوب. وبعد عدَّة أسابيع من العلاج بالمضادَّات الحيويَّة وإجراء تصريف (نَزْح) للجُيوب، استنتجَ الطبيبُ بأنَّني قد أكون تناولت طعاماً يُسبِّب لي أرجيَّة (تحسُّساً)؛ وبذلك، بدأت رحلتي من طبيبِ أرجيَّة إلى آخر باحثاً عن المساعدة.

وبعدَ معاناة لعدَّةِ سنوات وتكلفة ماديَّة بآلاف الدولارات، لجأتُ إلى جراحة الجيوب. ومعَ ذلك، استمرَّتْ الهجماتُ (النوْب) التي كانت لديَّ، وكذلك عَدْوَى الجُيُوب. وكنت قد تناولتُ الكثيرَ من المضادَّات الحيويَّة التي لم تعُدْ تعطي أيَّ تأثير لديَّ. وكنت قد اكتشفتُ أنَّ الأرجيَّةَ تحدث لديَّ بأسوأ أشكالها نتيجةَ تناول أيِّ نوعٍ من أنواع الجبنة؛ وإذا ما صادفَ وتناولتُ قليلاً من الجبنة (كميَّة قليلة كالتي توضَع على وجه طبق السلطة)، أعاني بعدَها من مرضٍ شديد لعدَّة أيام.

وذاتَ يوم، تغيَّرت حياتي بأكملها عندما أخبرني صديقٌ لي عن الدكتورة ديفي؛ في البداية، شككتُ في الأمر، واستغرقَ ذلك عدّةَ أشهر حتّى وافقتُ على رؤيتها، ولم أكُنْ أعرف أيَّ شيءٍ عن الوخز الإبري أو الضغْط الإبري (العِلاج بالضغط)، ولم أكُنْ قادراً على تخيُّل كيف يمكن لها أن تفيدني. ولكنني قبلتُ، في ظلّ حالةِ اليأس التي كنت فيها، أن أذهبَ بصحبةِ صديقي لرؤية الدكتورة ديفي. وبعدَ أن راقبتها وسمعتُ عن العلاج الذي قدَّمته لصديقي، قرَّرت عندئذٍ أنَّه ليس لديَّ شيئاً لأخسره، وذلك بعدَ كلّ ما أضعتُه من وقتٍ ومالٍ دونما نتائج، وكانَ الأمرُ بالنسبة لي، وكأنّه رهانٌ جديد، وبدأتُ بتلقي العلاج بمعدّل أربع جلسات كلّ أسبوع.
وقرَّرتُ أن أطلبَ من الدكتورة ديفي أن تعالجني من أكبر مشكلةٍ لديَّ، وهي الأرجيَّة تجاه الجبنة، وكانَ ذلك بمثابة أهمّ اختبار على قدرتها على معالجتي.

أحضرتُ الجبنةَ إليها؛ وبعدَ أن تلقَّيتُ المعالجة، انتظرتُ فترة 25 ساعة، وهي الفترةُ المطلوبة، وعدتُ ثانيةً لأرى ما إذا كانت المعالجةُ قد نجحت. وكانت الإجابةُ "نعم"، وقالت لي الدكتورة ديفي أن أتناولَ لقمةً من الجبنة. وبالرغم من الثقة التي كنتُ أشعرُ بها في تلك اللحظة تجاه الدكتورة ديفي، شعرتُ بالخوف من أن تكونَ المعالجةُ غيرَ ناجحة، ومن أن يؤدّي ذلك إلى حدوث مرضٍ شديد لديَّ ليومين أو ثلاثة. ولكن، ومع إصرارها، تناولت لقمةً من الجبنةِ وانتظرت، واعتقدتُ أنَّ الأمرَ سيحدث كتفاعلٍ متأخرٍ لديَّ، وأنَّ الأعراضَ المعتادة ستظهر بين لحظةٍ وأخرى. وبقيتُ بحالةٍ حسنة حتّى حانَ وقت ذهابي للنوم، ولكن كانَ لديَّ يقينٌ بأنّني سأصحو صباحاً لأكتشفَ أنَّ رأيي هو الصّحيح... وأنَّه لا شيءَ يمكن أن يشفي الأرجيَّةَ التي أعاني منها تجاه الجبنة، وهذا ما كانَ قد أخبرني به عددٌ من إختِصاصيي الأرجيَّات الذين حاولوا مُساعدتي.

وبينما كنتُ أرتدي ثيابي في صباح اليوم التالي لأتوجَّهَ إلى عملي، تذكَّرتُ فجأةً أنّني تناولت الجبنةَ في اليوم السابق ولم أصبْ بأيِّ مرض، ولم أستطعْ أن أُصدِّقَ ذلك!". اتّصلتُ مباشرةً بصديقتي ودعوتها إلى الغداء في مطعمٍ إيطالي، وتمتّعتُ بتناول البيتزا الكبيرة الحجم لأوَّل مرَّةٍ منذ 12 سنة. أدركتُ حينَها أنَّه يمكنني أن أستأنفَ حياتي الاجتماعيَّة التي كنتُ قد أوقفتُها بسبب خوفي المستمرّ من أن آكلَ شيئاً دون أن أعرفَ ما إذا كانَ يُسبِّب لي هجمات الأرجيَّة؛ يا له من شعورٍ رائع أن أتمكّنَ من تناول الطعام دون أن يكونَ عليَّ أن أقومَ بتحليل "مكوِّنات كلّ شيءٍ أضعُه في فمي مُسبِّباً الغيظَ لكلّ أصدقائي وأفراد عائلتي، حيث كنتُ متيقِّناً أنَّهم قد اقتنعوا تقريباً بأنّني ربَّما كنتُ في حاجة إلى تناول الليثيوم!

لقد شُفيتُ من أرجيَّتي تجاه الجبن في عام 1989، ونحن الآن في عام 1999، وما زلتُ أستمتع بتناول طعامي المفضَّل (الجبنة) أكثر من أيِّ وقتٍ مضى؛ كيف أستطيعُ أن أشكرك يا دكتورة ديفي، لقد غيَّرتِ حياتي.

أرجيَّةُ الحليب

يُسبِّبُ الحليبُ أو اللَّبَنُ المُجانَس Homogenized milk قلقاً عندَ معظم المرضى في الولايات المتَّحدة؛ وحتَّى بعد أن يتخلَّصَ المرضى من أرجيَّة الحليب، يَتعرَّض الذين يتناولون هذا الحليبُ لتفاعلٍ أرجي (تحسُّسي) أحياناً، وهذا يعتمدُ بشكلٍ رئيسي على ما تأكله الماشية. ولا يمكن لمحلاَّت بيع الألبان والأجبان أن تتحكَّمَ فيما تتناوله الأبقارُ كلَّ يوم. هذا، وتقومُ معظمُ شركات صناعة الزيوت المُستخرجَة من المُكسَّرات بضغط المُخلَّفات في قوالب، وتبيعها إلى مربِّي الأبقار لتجري تغذيةُ الأبقار بها؛ وعندما تفرز الأبقارُ الحليبَ تفرز بعضَ المواد الموجودة في المُكسَّرات مع الحليب. وإذا جَرَت أحياناً تغذيةُ الأبقار بأعلاف أو أعشاب مرشوشَة بالمبيدات الحشريَّة، سوف تُفْرَز هذه الموادُ مع الحليب أيضاً.

إذا كانت لديك مُيولٌ أرجيَّة (تحسُّسية)، يمكن أن تُصابَ بتفاعلٍ أرجي في أيِّ مرَّة تتناول فيها حليباً؛ ولا يحدث التفاعلُ نتيجة الأرجيَّة للحليب، ولكنَّه يحدثُ بسبب المبيدات الحشريَّة أو المكوِّنات الأخرى المَوْجودَة في عيِّنة الحليب. ويجب أن يبقى هذا الأمرُ في بالنا عندَ معالجة أرجيَّة الحَليب.

في إحدى الحالات، جرى تشخيصُ حالة بطنٍ حادَّة (ضائقَة بطنيَّة) Abdominal distress عندَ المريض على أنَّها قرحةٌ هَضميَّة؛ وعلاوةً على ذلك، أثبتت الصورُ الشعاعيَّة المرافقة التشخيصَ؛ وكانَ المريضُ يخضع لإشراف أفْضَل الاخْتصاصيين الموجودين في إحدى المدن الكبيرة. وجرى وضعُ المريض على حمية نموذَجيَّة للقرحة، تتألَّفُ من كميَّاتٍ كبيرة من الحليب والكريما، مثل الكاستر، وصَلْصات الكريم وأطعمة مشابهة. وكانت الشوكولاته الساخنة من بين الأشياء الأخرى التي كانَ يتناولها، حيث كانتْ تُصنَّعُ من الحليب الكامل والكريم، كما كانَ يتناول أنواعاً أخرى من الحلوى المصنوعة من الشوكولاته، وكانَ كثيراً ما يتناول كريم صَلْصَة الطماطم (البندورة)؛ وكان يتناول أيضاً كميَّاتٍ قليلةً من اللحوم والخضار بعد أن تُسحَقَ ويصبح قوامُها بشكل أطعمة الأطفال، وتغدو دون طعمٍ نهائيَّاً. ورغم هذا النظام الغذائي، استمرَّت الأعْراضُ لديه، لا بل كانت تزداد سوءاً حتَّى إنَّه لم يَعُدْ يرتاح من الألم بشكلٍ نهائي. وكانَ يحملُ زجاجةَ حليبٍ معه

بـــشكلٍ دائم، وأُجْبِرَ على تناول أدويةٍ لا حصرَ لها ليتخلّصَ من الألم، والمنوِّمات للتخلُّص من الأرق.

وأخيراً، جرت دراسةُ هذا المريض من وجهة نظرِ أرجيَّة (تحسُّسية)، ووُجدَتْ لديـــه أرجيَّة لمعظم المواد الطعاميَّة التي كان يتناولها، لا سيَّما التي كانَ يتناولها غالباً مثل: الحليب والبيض والبندورة والشوكولاته. وبعد حذف هذه الأطعمة من نظامه الغذائـــي، اخـــتفت أعْراضُ القرحة لديه. وقد تجنَّب الحليبُ لعدَّة سنوات بسبب القـــرحة لديه. وكانَ يعاني من ميل إلى حدوث هجمات من الألم البطني ورائحة نَفَـــس كريهة بعد تناوله كميَّات ضئيلة جدّاً من الحليب أو زبدة الحليب. وعندما أتى هذا المريضُ إلى عيادتنا لم يكنْ باستطاعته تحمُّلَ أيِّ طعام يدخل في تركيبه ولو كمـــيَّة قليلة من الحليب. وبعد معالجته للأرجيَّات الطَّعاميَّة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، أصبحَ يتناول ثلاثة إلى أربعة أكواب من الحليب يوميَّاً دون أيَّة مشكلة.

تحدثُ الأرجيَّةُ (التحسُّس) بتواترٍ هام في المعى الدقيق والمعى الغليظ، وتسبِّبُ أعْـــراضَ المغـــص والمَغْص والتشنُّج والإمساك والإسهال والتقرُّح والنـــزف من جدران الأمعاء عادةً (كما هي الحال في مُتَلازِمَة القولون المُتَهيِّج Irritable bowel syndrome والذَّرَب البَطْني "الدَّاء الزُّلاقي" Celiac sprue وداء كرون Crohn's disease... إلخ). وقـــد تسبِّب الأرجيَّات الألمَ الشَّديد بسبب المَنْتوجات الغذائيَّة المتنوِّعة التي نتناولها يوميَّاً، مثل القمح والحبوب والحليب والذرة والتوابل والدُّهون والـــبروتينات واللحـــم والطفيليَّات... إلخ، أو يمكن أن يكونَ شكلاً من أشكال الانْـــسداد في الأمعـــاء بـــسبب الوذمة (التورُّم) في هذه الأعضاء. ويتكرَّر تعرُّضُ المرضى الذين لديهم أرجيَّة معويَّة إلى نزفٍ في مختلف أجزاء الجسم، كما هو الأمر في حالـــةِ طفـــل كانَ لديه نزفٌ أنفي (رُعاف) أو نزفٌ من المستقيم أو نزف من الملتحمة عندما يشرب الحليب.

يمكـــن أن يَكونَ سَببُ الإمْساك هو الأرجيَة في القناة المعديَّة المعويَّة. ومن المنطقـــي حـــدوثُ تشنُّجٍ أرجي (تحسُّسي) في العضلات المَلْساء للقولون، وقد تُـــسبِّب العضلات الملساء هذه الحالة بسهولةٍ فائقة؛ وبما أنَّ هناك طبقةً مخاطيَّة

تبطِّن الأمعاءَ (المعى الدقيق والمعى الغليظ)، فقد تُفْرَزُ كميَّاتٌ غزيرة من المخاط في هــذا الموقــع تماماً، مثلما يحدثُ في الممرَّين الأنفيَّين. ومن الممكن أيضاً أن يحــدثَ نوعٌ من أرجيَّة التماس في الأمعاء بسبب تماس الطعام مع هذه الأعضاء لفترة طويلة من الزمن؛ كما يمكن في أثناء الإمساك الأرجي الشَّديد أن تتقلَّصَ عضلات القولون إلى درجة تُؤَدِّي معها إلى مرور كميَّاتٍ قليلة جدّاً من الطعام عبر هذه القناة بطريقة طبيعيَّة.

بمــا أنَّ الإمساكَ تسبِّبه الأرجيَّةُ الطعاميَّة بشكلٍ شائع كثيراً، تصبح هناك إمكانيَّةٌ لأن يقومَ كثيرٌ من المرضى بالإفراط في تناول كميَّاتٍ زائدة من الفواكه والخــضار والقشور (النخالة) والألياف في محاولة للحفاظ على حركة (إفراغ) الأمعــاء، وبذلك تحدث لديهم حركاتٌ معويَّة طبيعيَّة إذا كانَ نظامُهم الغذائي خالياً من المواد الأرجية. ولهذا السبب، لا يُنصحُ بالنسبة للمرضى الأرجيِّين، أو أيَّ شــخص آخــر، أن يتناولَ المليِّنات من دون تمييز، حيث إنَّ كلَّ دواء قد يُــؤخذ لهــذا الغرض يمكن أن يؤدِّي إلى تفاقم الإمساك. ويميلُ المرضى الذين يعانــون مــن إمــساك مُزْمِن إلى الاعتقاد بأنَّه لا يمكن فِعْلُ الكثير تجاه هذه المشكلة، سوى تناول كميَّات كبيرة من المُسهلات بشكلٍ منتظم. وفي الواقع، قــد يكــون السببُ في كثيرٍ من الحالات أرجيَّاتٌ طعاميَّة يمكن أن تزولَ إذا حُذفت الأطعمةُ المُسبِّبة أو المتَّهَمَة.

مريــضةٌ عُمرها 34 سنة حدثَت لديها حِكَّةٌ شديدة وحرقةٌ وألم في وَسط العضلة الموتِّرة للفافة العريضة Tensor fascia lata muscle (وهي شريطٌ ثخين لعــضلة طويلَة تقعُ على الجزء الخارجي للفخذ). وتتوافَقُ هذه العضلةُ مع خطِّ المعــى الغليظ. وقد تبيَّنَ أنَّ هذه السيِّدةَ لديها أرجيَّة تجاه جميع الألياف، الأمر الذي أدَّى إلى إضعاف المعى الغليظ. وكانت تتناول بذور القَطُوناء Psyllium وأنــواعاً أخــرى من الألياف بشكل منتظم، ونُصحت بأن تَتَوقَّفَ عن حميتها المحتوية على كميَّة كبيرة من الألياف لبضعة أيَّام. فنقصت الحكَّةُ والحرقة لديها، وحاولــت بعــدها أن تعودَ إلى تَناوُل الألياف، فعاودتها الحكَّةُ والحرقة ثانيةً. وجــرت في هــذه الفترة معالجتُها تجاه الألياف وبذور القَطُوناء بطرائقِ إزالة

التحسُّن بحسب نامبودريباد، ولم تَعُدْ الحكَّةُ إليها أبداً؛ والآن تتناول حميةً غنيةً بالألياف من دون أيِّ انزعاج.

يُعَـدُّ الإسهالُ، وهو حالةٌ مُعاكسة للإمساك في كثير من الحالات، ذا منشأ أرجـي عـادةً؛ ويظهر في سنِّ الرضاعة والطفولة غالباً، ويترافقُ كثيراً مع المغص والإكْـزيمَة والقَيْء. وعندما ينمو الطفلُ، يمكن أن تظهر الأرجيَّةُ بقوَّة على شكل أعْراض أُخرى، ويختفي الإسهالُ. وفي جميع الأحوال، قد يستمرُّ الإسهالُ في بعض الحالات بشكلٍ يومي في حياة الشخص.

عانـت امـرأة عمرها 70 سنة من إسهالٍ متوسِّط إلى شديد لمدَّة 50 سنة، وشُخِّصت حالتُها على أنّها تُعاني من التهاب البنكرياس. وهي تقومُ بإفراغ أمعائها مـن 10-15 مرَّة وسطيَّاً في اليوم. كما عانت من نَقْصِ سُكَّر الدم لفترة سنوات. ووُجدت لديها أرجيَّةٌ لجميع الحبوب والفواكة والدُّهون والسكَّريَّات والبروتينات. وعـندما جرَت مُعالجتُها للأرجيَّة تجاه هذه المواد، توقَّفَ الإسهالُ الذي دامَ عندها 50 عاماً، وتحسَّن نَقْصُ سكَّر الدم لديها. والآن، هي تستمتعُ بحياتها - وقد بلغت من العمر 75 سنة - بشكل لم تعرفْه من ذي قبل.

الأرجيَّاتُ الطعاميَّة

عندما أتيتُ إلى الدكتورة ديفي للمرَّة الأولى، لم أكُنْ قادراً على الأكل أو التنفُّس بسبب مُعالجة تلقَّيتها للأرجيَّات التي كنتُ أعاني منها؛ فقد كانت لديَّ أرجيَّاتٌ طعاميَّة عديدة، وأرجيَّات كيميائيَّة، وأرجيَّة للملوِّثات الموجودة بالهواء والعفن؛ ويمكن القول بأنَّه كانت لديَّ أرجيَّة تجاه أيِّ شيء يخطر بالبال. أخبرتُها عن المُعالجات التي تلقَّيتها، وقامت بمُعالجتي وخلَّصتني من أرجيَّتي لهذه المواد، وبقيتُ أراجع الدكتورة ديفي بين الحين والآخر مدَّة عامين، حيث استطعتُ أن أجد عالماً جديداً من الطعام والأقمشة (الألبسة) والهواء من دون أن يزْعجني ذلك حالياً.

أرجيَّة الفستق المُسبِّبة للشرَّى

أنا طالبٌ جامعي في التاسعة عشرة من العمر. كانت لديَّ أرجيَّةٌ شديدة للفستق طوالَ حياتي؛ فإذا تناولتُ أيَّ شيء فيه أثر من الفستق أو زيت الفستق، يحدث لديَّ مُباشرةً شرى واسع (كبير) مُزعج على كامل جسمي، وأعاني من حكَّةٍ عنيفة، كما كانَ يحدث لديَّ التهابٌ قصبات شديد غالباً، لا يستجيبُ للمضادَّات الحيويَّة، وأصبحتُ نَزِقاً وسريعَ الغضب، وعانيتُ نوعاً من عدم الارتياح والقلق. وإضافةً إلى ذلك، أعاني من متلازمةِ تَمَلْمُل السَّاقين Restless leg syndrome خلال دقائق من تناولي للفستق. كما يحدثُ لديَّ صُداعٌ، وأشعرُ بالتعب والاكتئاب وفقد الرغبة (الدافع) إلى الدراسة والقيام بواجباتي (نشاطاتي) المعتادة، وذلك بعد أن أتناولَ الفستق.

كنتُ أجلسُ في حوض الحمَّام مع الملح الإنكليزي Epsom salt عدَّةَ ساعات يومياً، محاولاً إزالةَ السموم من جسمي. وكانَ يوفِّر لي هذا الحمَّامُ بعضَ الراحة من الحكَّة الدائمة. وأخيراً، وبعد بضعة أشهر، أشعرُ تدريجياً بالراحة. وبعدها، سمعتُ عن المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وعولجتُ تجاه جميع الأساسيَّات والفستق وزيت الفستق وزبدة الفستق ورائحة الفستق وعفن الفستق. وبعد أن تخلَّصتُ من الفستق والمنتوجات المحتوية على الفستق (المثلَّجات المحتوية على زبدة الفستق، والحلويَّات، وزبدة الفستق... إلخ)، لم يَعُدْ يحدثُ لديَّ تفاعلٌ تجاه هذه المواد؛ وأصبحتُ أتناول شطيرةً من زبدة الفستق أو الحلويَّات أو المثلَّجات بين الحين والآخر دون أن تحدثَ لديَّ تفاعلاتٌ جانبيَّة. وقد قامت الدكتورة ديفي بتعليم والدتي أن تفحصني من أجل أيَّة أرجيَّة يمكن أن تحدثَ عند تناول أيَّة وجبة جديدة تحتوي على الفستق تشتريها أو تحضرها إلى المنزل؛ وقد تعلمت أيضاً كيف أتفحَّص نفسي تجاه الأرجيَّة باستعمال اختبار الحلقة "O" قبلَ أن أتناولَ أيَّ طعام يحتوي على الفستق. وعولجت قبلَ حوالى 4 سنوات، ولم يَعُدْ يحدث لديَّ أيُّ تفاعلٍ أرجي (تحسُّسي) بفضل طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

عندما يوجد إمساكٌ أرجي (تَحسُّسي) المنشأ، يمكن أن يؤدِّي إلى أن تقومَ الأمعاء بحبس المادَّة البرازيَّة (البقايا غير الممتصَّة من المفرزات المعويَّة) حتَّى تفسد (وتتعفَّن) مسبِّبةً هجمات متقطِّعةً من الإمساك والإسهال. ويسبِّب الحليبُ في بعض الحالات مثلَ هذه الحالاتِ من الإسهال الشَّديد الذي قد يحدثُ حتَّى بتناول قطرات معدودة منه.

وفي كثيرٍ من الحالات، يحدثُ كلٌّ من الإمساك والإسهال بالتَّرافُق مع أعْراض أرجيَّة أخرى؛ فقد عانى رجلٌ عمره 42 عاماً من قَيْء صفراويٍّ منذ طفولته، ومن

صـــداع نـــصفي (شقيقة) بين الحين والآخر، وألم وانزعاج بطني، والتهاب قولون مخاطـــي، وتهـــيُّج أمعاء، وأرجيَّة شَديدة تجاه الغلوتين Gluten، وإمساك وإسهال مـــتقطِّعين، وقارحـــة فم متكرِّرة، وجفاف في الفم ونوام وأرق وشرى متقطِّع، وزيـــادة في تواتـــر البول ونوب من تدمِّي البراز؛ كما عانى أيضاً من زكامٍ متكرِّر والـــتهاب قصبات وسيلان من خلف الأنف مستمر. ولذلك، تلقَّى معالجاتٍ من عـــدَّة أطبَّاء، طبيب داخلي وطبيب الجهاز الهضمي وطبيب الجهاز البولي وطبيب الجلـــد؛ ولم تـــستطعْ المعالجاتُ التي تلقَّاها أن تخلِّصَه من أعْراضه. وأخيراً، جرى فحصُه من قِبَلِ اختصاصي أرجيَّات لم يَجدْ أيَّةَ أرجيَّة طعاميَّة لديه، ولكنَّه وجدَ أنَّ لديه أرجيَّةً شَديدةَ تجاه شعر القطط، وأكَّدَ عليه أن يتخلَّصَ من القطة التي لديه.

وعـــندما جـــاءَ أخـــيراً إلى مكتبنا، وخضعَ لاختبارات الاستجابة العضليَّة، اكتشفنا أنَّ لديه أرجيَّة للعَديد من المواد الطعاميَّة التي كان يتناولها: الدَّجاج والجزر والـــبازلاَّء والزبيب ونوع شعبي من الشاي؛ وكانت هذه الموادُ أساسيَّةً في نظامه الغذائي؛ فابتعدَ عن جميع الأطعمة المثيرة لأرجيَّته، فزالت الأعْراضُ لديه خلال فترة أقـــل مـــن أسبوعين. وجرَت معالجتُه بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وتحرَّر من التَّفاعلات الأرجيَّة لهذه المواد. وهو يستطيعُ الآن تناولَ أيِّ شيء، ويَنْدُرُ أن يحـــدثَ لديـــه تفاعلٌ تجاه أيِّ طعام. كما جرَت معالجتُه من الأرجيَّة تجاه شعر القطط، وقد أحضر قطّاً آخرَ، وهو يستمتعُ بتربيته دون أيَّة مشكلة.

مُتَلاَزِمَةُ القولونِ المُتَهيِّج

تُعَـــدُّ الأرجـــيَّةُ السَّببَ الرئيسي لمعظمِ الأمراض التي توجدُ في الأمعاء غالباً، وتبـــتدئ بالغثـــيان وعـــسر الهضم وحرقة الفؤاد والقلس وتطبُّل البطن، والمعص والإسهال والغازات والإمساك وآلام البطن والمعدة العصبيَّة. وإذا لم يُنْتَبَهْ إلى ذلك مباشـــرةً، فإنَّه يمكن أن يؤدِّي إلى سعال ورشح وزُكام والتهاب جيوب والتهاب قـــصبات، ونـــوبات قلبيَّة وصُداع نصفي (شقيقة)، واضطرابات عقليَّة وعاطفيَّة، وحـــالات تخرُّشيَّة والتهاب مفاصل وداء كرون ومتلازمة القولون المُتَهيِّج وعَدْوَى المثانة، واضطرابات طمثيَّة واضطرابات جلديَّة وسكتة وسرطان، وأخيراً الوفاة.

مُـــتَلازِمَة القولون المُتَهيِّج اضطرابٌ يصيب الأمعاءَ؛ وبحسب الأبحاث الطبيَّة الغـــربيَّة، لم يُكْتَـــشَفْ ســـببٌ محدَّد له. ولكن، يمكن أن يحرِّضَ (أو يطلق) هذا الاضطرابَ النظامُ الغذائي والأدويةُ والهرموناتُ والعوامل الانفعاليَّة.

يُعَـــدُّ الألمُ البطني العَرَضَ الأكثر شُيُوعاً في متلازمة القولون المتهيِّج، ولا سيَّما بعدَ الطعـــام. أمَّا الأَعْراضُ الأخرى فهي الإسهال أو الإمساك الدوري، وألم أسفل البطن، والألم بعد الأكل، وإفراغ الأمعاء (التغوُّط) بعد الأكل مباشرةً، والمعص في أسفل البطن، انتفاخ البطن وتطبُّله، والغثيان والصُّداع والاكتئاب والتعب والقلق وضعف التَّركيز.

لقد تبيَّنَ بواسطة اختبارات الاستجابة العضلية NTT أنَّ مرضانا الذين يُعانون من مُتَلازِمَة القولون المُتَهيِّج لديهم أرجيَّةٌ كبيرَة للأطعمة. وعندما تجري معالجتُهم تجاه معظم الأرجيَّات الطعاميَّة التي يعانون منها، يُصبْحون دون أَعْراض ويستريحون من الألم.

عـــانى شون Sean، وهو شابٌ في الرابعة والعشرين من عمره، من مُتَلازِمَة القولـــون المُتَهيِّج لمدَّة ستَّة سنوات، حيث كانَ يشكو من تشنُّجات (معص) بطنيَّة شَـــديدة في جميع الأوقات، وكانت لديه أرجيَّةٌ شديدة للأدوية. و لم يكنْ يستطيع أن يأكـــلَ أيَّ شيء، كما كانَ لديه إسهالٌ بشكل مستمر، وفَقدَ نحو 32 كغ من وزنـــه خلال سنة واحدة، و لم يكنْ قادراً على العمل أو الدراسة، ولديه اكتئابٌ، وبدأ يعزل نفسَه عن جميع أصدقائه.

أحالَهُ أحدُ أصدقائه لتلقِّي المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وبـــدأ المعالجةَ فوراً. وكانت تتحسَّنُ الأَعْراضُ لديه بعدَ كلِّ جلسة علاج؛ وبعد تلقِّيه العلاج لثلاثين مجموعة طعاميَّة، أصبح خالياً تماماً من الأَعْراض؛ ووجد عملاً، وقرَّر العودةَ إلى كُلِّيته بدوامٍ جزئي. وهو يستطيعُ الآن تناولَ جميع أنواع الأطعمة دون أن تثيرَ لديه أيَّ انزعاجٍ أو ألم بطني.

يتميَّز التهابُ القولون Colitis بليونة البراز (عدم تماسكه)، وبإسهال ومعص وتجـــشُّؤ وقيء، وبأَعْراض متنوِّعة في المعدة والأمعاء. غالباً ما تكون أرجيَّة المنشأ؛ وقـــد يكـــونُ سَببُ بعض أنماط التهاب القولون الأميبَة Amoeba، وهي طفيلي Parasite) والجـــراثيم. ويشيع حدوثُ هذا النمط من التهاب القولون أو الزُّحار بـــشكل كبير في المناطق الاستوائيَّة، ويحصلُ نقلُ الطفيليَّات إلى مناطق أخرى عبر

الأشـــخاص الـــذين يـــسافرون ويعـــودون إلى بلادهم غالباً. وتكونُ الطفيليّاتُ مـــستأرجات في معظم هذه الحالات. ومهما يكنْ من أمر، فمن السَّهْل تشخيصُ الـــنمط الطفيلي من التهابِ القولون بواسطة الطرق المختبريَّة؛ وعندما تعطي هذه الاختـــباراتُ نتائجَ سلبيَّة، فإنَّه من الحكمة أن نأخذَ إمكانيَّة وجود الأرجيَّة بعين الاعتـــبار. وهـــناك نمطٌ آخر من التهابِ القولون يُسَمَّى التهاب القولون اللانوعي Nonspecific colitis، ولا يمكن تشخيصُه بواسطة الاختبارات المختبريَّة. ويحدثُ هـــذا النمطُ عندَ الأشخاص العَصبيِّين القابلين للاستثارة أو غير المستقرِّين، وتُعَدُّ الحالةُ العـــصبيَّة هـــي المسؤولة عن التهاب القولون في مثل هذه الظُّروف؛ فقد يكون لدى الأشـــخاص الـــشَّديدي العـــصبيَّة أرجيَّةٌ تجاه الأدْرينالين Adrenaline الذي تُفْرزُه أجسامُهم. وترافقُ العصبيَّةُ الشديدة أو تُفاقِمُ التظاهرات (المظاهر) الأرجيَّة غالباً، مثل التهابِ القولون. ويكون هؤلاء النَّاس شَديدي التحسُّس تجاه الفيتامين B المركَّب.

عانـــت امـــرأةٌ في الثامنة والثَّلاثين من العمر بشكلٍ دائم من إسهال وتعرُّق شَـــديد مـــن راحـــتيْ يديها قبلَ الذهاب إلى أيِّ اجتماعٍ رسميٍّ. وكانت مديرةَ مصرف، ولديها عددٌ من هذه الاجتماعات كلَّ أسبوع. كما كانت لديها أرجيَّةٌ تجاه الأدرينالين المُفْرَز من جسمها. وبعد أن جرَت مُعالجتُها بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للأدْرينالين، لم تَعُدْ لديها هذه المشكلة أبداً.

تُعَدُّ الأرجيَّةُ للحَليب والقمح والحبوب والبهارات والفواكه من أكثر أسباب الـــتهاب القولـــون الأرجي شُيُوعاً. كما تُعَدُّ الأرجيَّةُ للخضار والسمك واللحم والأطعمة الأخرى - بدرجة أقل ومن دون شكٍّ - مسؤولةً عن هذه الحالة.

تُـــشاهَدُ في التهاب القولون المُخاطي Mucous colitis أعْراضٌ مُشابهة جدّاً لـــتلك المُـــشاهَدَة في الْتهابِ القولون العادي، باستثناء تَشَكُّل كميَّات كبيرة من المُخـــاط في الأمعاء الدَّقيقة (المعى الدقيق)، ومرورها عبرَ الأمعاء الغليظة. وتُعْرَفُ هـــذه الحالـــةُ "بـــرَبْو الأمعاء Asthma of the bowels"، وهي تحدثُ غالباً عندَ الأشـــخاص الذين لديهم تَظاهراتٌ أرجيَّة أخرى مثل الربو. ويُبطِّن القَناةَ الهضميَّة والأمعـــاء الـــنَّمطُ نَفْسُه من الأغشية المخاطيَّة. وبالطَّريقة نفسها التي تَتَشكَّل فيها كميَّاتٌ كبيرة من المُخاط في الطُرق التنفسيَّة عندَ الشخص الذي لديه ربوٌ قصبيٌّ، يحدث الأمر نَفْسُه في الأمعاء عندما تُصيبها حالةٌ أرجيَّة.

عـــانى رجـــلٌ في الثامنة والثلاثين من عمره من إسهالٍ مائي غزير مترافق مع تشنُّجات بطنيَّة ومرور (إفراغ) مُخاط مُلطَّخ بالدم لعدَّة سنوات، حيث كانَ لديه الـــتهابُ قولون مُخاطي. كما كانَ لديه أعْراضٌ أخرى، مثل الغثيان والقَيْء والألم في القسم العلوي من البطن وحالة أرجيَّة جلديَّة شَديدة. وأُجريت دراساتٌ مختبريَّة دقـــيقة، وأُعـــيدَت الفحوصاتُ من قبل مُختصِّين بارزين في محاولة لتحديد سبب الأعْراض، ولكن لم يحصلْ أيُّ تقدُّم أو شفاء. وعندما أتى إلى عيادتنا، اكتشفنا أنَّ لديـــه أرجـــيَّةً شَديدة تجاه مُعظم الأطعمة الشَّائعَة: "لحم العجل والبيض والحليب والخبز والسَّمك والفواكه. وجرَت مُعالجتُه لهذه الأرجيَّات الطعاميَّة المتنوِّعة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد. وزالت لديه الأعْراضُ بعدَ عدَّة أشهر، وأصبح قادراً على تناوُل الكَثير من أطعمته المُفضَّلة دون أيَّة مشكلة.

حالـــةٌ أخرى كانت تُؤخذ فيها المريضةُ إلى المُسْتَشفى بشكلٍ متكرِّر لإجراء عملـــيَّات بسبب الاشتباه بحدوث انسداد أمعاء لديها. وعند وصولها إلى المُسْتَشفى في كـــلِّ مرَّة، كانت أعْراضُها تتحسَّن قبلَ إجراء العمليَّة. وأخيراً، أمكنَ اكتشافُ أنَّ حالـــتَها كانت في الواقع وذمةً وعائيَّة عصبيَّة (تورُّم) في الأمعاء، سببها الأرجيَّة تجاه القمح. وبَعْدَ إزالة أرجيَّة القمح، اختفت مشكلتُها، حيث - ولسَبب ما - لم يكـــنْ دماغُها يُفرز كميَّةً كافية من الأدْرينالين عندما تتناول القمح، ممَّا يؤدِّي إلى تـــورُّمِ الأمعاء. وعندما كانت تُؤخَذ إلى غرفة العمليَّات، تشعر بالخوف، ممَّا يُؤدِّي إلى زيادة إفراز الأدْرينالين الذي يقومُ بدَوْره في مُعالجة الحالة.

بالرغم من أنَّ الطعام يُسبِّب جميعَ أنماط الأرجيَّة في السَّبيل المعدي المعوي عادةً، هناك موادُّ أخرى يمكن أن تكونَ مسؤولةً عن هذه الحالة مثل: المواد المُسْتَنْشَقَة والمواد الـــصُنعيَّة الشَّبيهة بالنايلون والصُّوف والمطَّاط ومُشتقَّات اللاتكس والمواد البلاستيكيَّة والفورمالدهـــيد... إلخ. ويكونُ الحليبُ عادةً هو المسؤول الرَّئيسي، كما يكونُ لدى معظـــم هؤلاء المرضى حساسيَّةٌ تجاه مُشتقَّات الحليب. ووُجد أيضاً أنَّ بعضَ الأطعمة الأخـــرى يمكـــن أن تكـــونَ مُحرِّضـــات أو مُسبِّبات في التهاب القولون التقرُّحي Ulcerative colitis. وربَّمـــا تحـــدثُ قرحاتٌ في مواقع الآفات الصغيرة في الأمعاء، وتُصاب فيما بعد بالعَدْوَى. وعندما يحدثُ هذا الأمر، تَظْهر قرحةٌ مُؤْلِمَة كبيرة.

مُتلازِمةُ القولون المُتهيِّج

كنتُ أعاني منذ طفولتي من أوقاتٍ عصيبة عند تناولي أنماطاً مُعيَّنة من الطعام؛ وأخذ الأمرُ يزداد سوءاً باطرادٍ مع تقدُّمي بالعمر. وعندما أصبحتُ في سن 21 سنة، كنتُ أستطيع تناولَ بعض الحبوب والأطعمة غير الدهنية وبعض الفواكه. وفي عمر الثالثة والعشرين، لم يَعُدْ بإمكاني تناول أيّ شيء. وعندما كنتُ أشعر بالجوع، أذهب إلى المطبخ وأتناول شريحةً من الخبز أو زبديّة من الحبوب Cereal للغداء والعشاء، وكنتُ بعدَها أعاني من ألم شديد.

وقد جرَّبتُ جميعَ الأدوية والعلاجات المُتاحة. كما جرَّبتُ المُعالَجةَ الإخلافِيَّة Allopathy والأَعشاب والمعالجة المِثليَّة Homopathy وطب القزحيَّة Iridiology (مع برنامج غذائي داعم). وقد جرى تشخيصُ مُتلازِمة القولون المُتهيِّج لديَّ، وأخبروني بأنَّه لا علاجَ لها. وتَعرَّضتُ لجميع الفحوص التي يمكن أن تُجرَى للجهاز المعدي المعوي؛ وعانيتُ من تعبٍ شديد. وكانَ وزني يتراوح بين نحو 44 و50 كغ خلال هاتين السَّنتين (كان طولي 175 سم). ولم يكنْ جسمي يمتصُّ الموادَ الغذائيَّة من الطعام، ولم أكنْ أعرف أنَّ سببَ مشاكلي أرجيَّات طعاميَّة، وتعوَّدتُ على فكرة أنَّ لديَّ أمعاء ضعيفة، حتَّى أخبرني صديقي في يومٍ من الأيَّام أن أتَّصلَ بالدكتورة ديفي، وحصلتُ على كتاب "قُلْ وداعاً للمرض Say Good-bye to Illness" الذي بين أيدينا.

بدأتُ المعالجةَ بعد أسبوع من قراءتي للكتاب، وكانَ بإمكاني ملاحظة الفَرْق في جسمي مُباشرةً، حيث أصبحتُ أكثرَ نشاطاً (حيويَّة)، وزاد وزني بعض الباوندات (الكيلوغرامات) خلال بضعة أسابيع. وقد لا يبدو الموضوعُ مُثيراً للاهتمام، ولكنَّه بالنسبة لي إنجازٌ كبير حيث إنَّني كنتُ دائماً أفقد الوزنَ بشكلٍ ثابت لفترة لا تقلُّ عن 24 شهراً. والأهمُّ من ذلك كلِّه فقد توقَّفَ ألمُ البطن عندي، وأظهرت فحوصاتي الدمويَّة زيادةً خفيفة في الكولستيرول والبروتين، ممَّا يدلُّ على أنَّ جسمي قد أخذَ يمتصُّ العَناصِرَ الغذائيَّة.

والآن، لم أبلغ حتَّى نصف الطريق في المُعالجة، وما زال بإمكاني ملاحظة استجابة جسمي للمعالجة. وأشعرُ بالراحة عندما أتناول أطعمةً لا تُسبِّب الأرجيَّة، حيث عُولِجت من أرجيَّتي تجاهها، وأمتنعُ عن الأطعمة التي تسبِّب لي الأرجية (التحسُّس). وحالما أتناول أطعمةً تُسبِّب لي الأرجيَّة، تحدثُ لديَّ مشاكل معويَّة، وأبدأ بفقدان الوزن. وقد تميَّزت الدكتورة ديفي بصبرٍ كبير لتجيب عن أسئلتي، ولتساعدني في الأوقات الصعبة.

لا يمكنني أن أبالغَ في تقدير أهميَّة تعلُّم الفحص الذاتي المشروح في كُتب الدكتورة ديفي، حيث إنَّه لا يمكن لكلٍّ منَّا أن يعرفَ ما هو الطعام الذي يسبِّب له الأرجيَّة؛ فعلى سبيل المثال، يمكنك تناول قطعة من الخبز مصنوعة من طحين القمح، والاعتقاد أنَّه قد

جرّت مُعالجتك للأرجيّة تجاه القمح من قبل. ولكن قد يحتوي هذا القمحُ على بعض المواد الكيماويّة أو المواد الإضافيّة التي يمكن أن تسبّبَ لك الأرجيّة. ولذلك يمكن أن تمرضَ بعد تناول هذا الخبز. وهذا ما يحدثُ لي غالباً حيث إنّني لا أزال أتعلّم حيل الاختبارات. وتساعدك طريقةُ هذه الاختبارات على البقاء بعيداً عن المشاكل، وتسرّع شفاءك في أثناء فترة العلاج؛ ويتعرّضُ كلُّ شخص في أثناء المعالجة لفترات تحسُّن وفترات نكْس.

وأعتقد أنّ سرَّ إكمال هذه المعالجة بنجاح هو الصبْر فيما يتعلّق بالنتائج، والحذر في اختيار الطعام الذي تتناوله، وتعلُّم طريقة الاختبارات الذاتيّة. ونصيحتي للأشخاص الذين يعانون من متلازمةِ القولون المتهيّج هي: هناك ضوء في نهايةِ النفق، وهناك أملٌ لكم عبر طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فتمسكّوا به.

مُتلازِمَةُ القولون المُتَهيّج

شخْصَ لديَّ منذ ثلاثين عاماً مُتلازِمَة القولون المُتَهيّج. وقد تأثّر نمطُ حياتي بأكمله خلال هذه السنوات، حيث لم يكنْ باستطاعتي الذهاب في رحلات طويلة، أو الذهاب لقضاء عُطل، أو الخروج للتمتّع بالمناظر الطبيعيّة والبقاء خارج المنْزل لأوقات طويلة.

ولم أكنْ أعرف أبداً في أيّة لحظة سأحتاج إلى الذهاب إلى دورة المياه. وعند ذهابي إلى أيّ مكان، كان عليَّ أتأكّد من توفُّر دورة مياه (مِرْحاض). وقد جرّبْتُ المعالجةَ الإخلافيّة Allopathy والمِثليّة Homopathy، ولكن دون فائدة؛ ثمَّ تعرّفْتُ إلى الدكتورة ديفي عن طريق شقيقتي، والتي أراها عطيّة أو نعمة إلهيّة؛ وبعدَ الجلسة العلاجيّة الأولى، شعرتُ بالتغيير في جسدي، حيث أصبحت معدتي أكثرَ هدوءاً، ولم يَعُدْ يتوجّب عليَّ التأكّد دائماً من وجود دورة مياه قريبة.

وأنوي أن أتابعَ العلاجَ حتّى النهاية إلى أن تزولَ جميعُ مشاكلي. شكراً جزيلاً لك، دكتورة ديفي.

أرجيَّة السكَّر سببَت لي ألماً في المبيض!

تدهورتْ صحتّي ببطء خلال عدّة سنوات، وتناقصت أنواعُ الطعام التي أصبحَ بإمكاني تناولها إلى حدٍّ أصبحتُ فيه قادرةً على تناول الخضار والخبز المصنوع منزليّاً فقط. وبدأتُ أتعرَّض لمشاكل في البنكرياس أدّت إلى عدم قدرتي على هضم البروتين والأرز والفواكه والأطعمة النيِّئة والسكّريّات. هذا، وأجريت لي اختبارات طبيّة لتحديد ما إذا كان هناك أيُّ سبب فيزيولوجي لمشاكلي البنكرياسيَّة. ولم يظهر لديَّ داءٌ سكّري أو نقص غلوكوز سريري، وكانت النتيجةُ أنّه لديَّ حالة نقص وفرط سكر الدم استجابةً للكربوهيدرات. كما حدثَ لديَّ أيضاً ألمٌ (مغص) شديد في المبيض الأيسر. وأظهر الفحصُ بالأمواج الفائقة الصوت (فوق الصوتية) ورَماً ليفيّاً رحمياً صغيراً فقط، ولم يكنْ هناك كيسات مبيضيَّة. وبالرغم من أنَّه لم يكن هنالك سببٌ فيزيولوجي لهذه المشاكل، فإنّها بقيت واستمرَّت وأخذت تزداد سوءاً خلال عدَّة سنوات.

ومنذ أن تلقَّيتُ العِلاجَ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد بدأتُ أحسُّ بتحسُّنٍ ملحوظ على جميع الأصعدة؛ فقد كان هناك تحسُّنٌ ملحوظ من ناحية المشاكل البنكرياسيَّة واستجابة البنكرياس منذ الجلسة العلاجيَّة الأولى. وبعد أن أُزيلت أرجيَّةُ السكَّر لديَّ، أصبحَ بإمكاني تناول القليل من عَصير الفواكه والمربَّى للمرَّة الأولى منذ سنوات، دون أن تحدثَ لديَّ تفاعلاتٌ شديدة. وكنتُ أندهش للتغيُّر؛ وأصبحت رائحةُ الطعام ومذاقه جيِّدَين بالنسبة لي كما كانا سابقاً.

وقبل أن أتلقَّى العلاجَ للأرجيَّة التي كانت لديَّ تجاه السكَّر، كنتُ أعاني من مغصٍ شدَيد في المبيض الأيسر لعدَّة أيَام. وبعد أن أُزيلت أرجيَّة السكَّر لديَّ لم أعُدْ أشعر بالمغص، واستمرَّت حالتي بالتحسُّن. ودُهشت، وأصبحتُ سعيدةً عند رؤيتي هذا التحسُّن بهذه السرعة، بعد أن عانيتُ من المشاكل لعدَّة سنوات.

وبالرغم من أنّي ما زلتُ في المراحل الأولى من العلاج بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد (العلاجات الستَّة الأساسيَّة)، فإنّني مُتشجِّعةٌ كثيراً نتيجةً للتغيُّرات التي لمستُها. فقد أصبحتُ قادرةً على تناول أطعمة أكثر، وأشعر بروعة رائحة الطعام ومذاقه من جديد، دون أن أتعرَّضَ للألم المزمن. وأنا سعيدةٌ لكوني أعمل مع أناس ذوي معرفة عالية، استطاعوا خلال وقتٍ قصير أن يُحدثوا اختلافاً ملحوظاً (تحسُّناً) في حالتي.

داء كرون

كدتُ أن أفقدَ حياتي. فقد كنتُ أعاني من مرضٍ مُضنٍ يُعرف بداء كرون". كنتُ أدخل وأخرج من المُستشفى باستمرار، واكتشفتُ (كأيِّ مريضٍ يعاني من داء كرون) أنَّ العلاجَ (ما عدا المُداخلات الجراحيّة) أصبحَ جرعاتٍ كبيرةً من البريدنيزون Prednisone (الستيرونيدات) أو أدوية أخرى مُثبِّطة للمناعة ومؤذية للجهازِ المناعي بأكمله. كما يصبح من الصعب جداً على المرضى أن يوقفوا تناولها بمجرّدِ أخذ جرعة عالية منها. لقد أنقذت طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد حياتي. ويمكن أن ينقذَ البريدنيزون أو الأدوية المثبِّطة للمناعة الأخرى حياةَ المريض الذي ينزِف أو يتعرَّض للمجاعة حتّى الموت بسبب هذا المرض. ولكن على أيّة حال، يبقى إعطاءُ مُثبِّطات المناعة الخطيرة التي تستهدف الأعراضَ هو الخيار الوحيد، حيث لم يَجرِ تحديدُ السبَب الحقيقي لهذا المرض.

شكراً للحياة الجديدة، حيث تستهدف المعالجاتُ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد التي تُجريها الدكتورة ديفي سببَ داء كرون. ولقد أخفقت جميعُ محاولاتي لإنقاص جرعة البريدنيزون تحت 35 مغ. ولكن بعدَ أن تلقّيتُ عدداً قليلاً من الجلسات العلاجيّة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد لعلاج الأرجيّات الطعاميّة المتنوّعة، تمكّنتُ من تخفيض الجرعة من 35 مغ إلى 5 مغ دون أن تحدثَ تأثيراتٌ غير مرغوبة، ولم تحدث لديَّ أعراضٌ من نزف ومجاعة أو نكس للمرض.

ولن أتعرَّضَ إلى مُداخلات جراحيّة في المستقبل، ولن أفقد أيَّ جزءٍ من أمعائي.

شكراً من أعماق قلبي للدكتورة نامبودريباد لاكتشافها العلاج لمرضٍ خطير، مثل داء كرون.

أرجيتي تجاه المحار

أردتُ أن أتكلّم فقط عن حالتي، حيث عانيتُ منذ 7 سنوات من أرجيّة تجاه الطعام البحري، بما فيها المحار والسمك، وذلك بعد تناولي للعشب البحري في فلوريدا؛ فلقد نشأتُ في بار هاربر Bar Harbor، واعتدتُ على تناول الأطعمة البحريّة طوالَ حياتي.

ومنذ فترة قصيرة، ذهبتُ لرؤية الدكتور ألكسندر - مركز ألكسندر للمُعالَجَةِ اليَدَوِيّة Alexander Chiropractic Center في لورنس فيل Lawrenceville، وعولجت (تطلّب الأمر 4 جلسات). والآن، أستطيعُ أن أتناولَ القريدس Shrimp والبلو المحاري Clams (صَدَفَة البطلينوس) والأسقلوب (محار مروحي الشكل)، ولم أعُدْ أتعرّض للشرى على كامل جسدي، حيث كانَ هذا الشرى يأخذ حجماً كبيراً، ويأخذ بالازرقاق، ويستمر 2-3 أسابيع أحياناً قبلَ أن يزولَ نهائيّاً. وكانت لديَّ أيضاً أرجيّةٌ تجاه الفيتامين C والشوكولاته وحمض المعدة. وبالتأكيد، فقد تحسّنت حياتي؛ فشكراً لكم لاكتشاف هذه التكنولوجيا.

حالة التهاب القولون لديَّ لمدَّة 20 عام

عانيتُ من أرجيَّات استنشاقيَّة طوالَ حياتي، وكذلك الأمر عندَ والدي وأولادي للأسف. وقد وجدَ نظامُ طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد العلاجي أنَّه، بالإضافة لذلك، كان لديَّ عدةُ أرجيَّات طعاميَّة، بعضُها كانت أطعمتي المفضَّلة.

بقيتُ متَّبعاً منهجَ العلاج تجاه الأرجيَّات الطعاميَّة قبلَ الأرجيَّات البيئيَّة. وبعدَ حوالى 12 جلسة من العلاج تجاه الأرجيَّات الطعاميَّة، أقول لقد كانَ لديَّ التهابُ قولون متقطِّع امتدَّ على مدى 20 عاماً، وتميَّز بمعص بطني وإسهال متقطِّع. وبالطبع، أجريتُ عدَّة اختبارات تشخيصيَّة لتحديد سبب التهاب القولون، بما فيها تصوير القولونات الظليل بالأشعة، وتنظير القولونات وعدَّة اختبارات مصليَّة. ولم يستطعْ أحدٌ أن يجدَ السببَ أو أيَّ سبب مرضي؛ ثمَّ اكتشفت مالا Mala، مساعدَة الدكتورة نامبودريباد من خلال علم الحركة Kinesiology، أنَّ سببَ التهاب القولون لديَّ قد حدث خلال المُعاوَدَة (خدمة الطبيب داخل المستشفى دوريّاً).

طُلِبَ منِّي في أثناء تلقِّي المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أن أعصرَ دماغي، وأتذكَّر ما يمكن أن يكونَ قد حدث خلال تلك السنة؛ وتذكَّرتُ أنَّه في أثناء إقامتي، أُصيبَ والدي بداء هودجكن Hodgkin's disease، وتوفِّيَ في أثناء فترة إقامتي (المُعاوَدَة)؛ واعتقدتُ أنَّني قد تخلَّصتُ من التأثير العاطفي المرتبط بوفاته، ولكنَّني فوجئتُ باكتشاف أنَّ التأثيرَ العاطفي أثَّرَ على القولون لديَّ وسبَّب نوبةً تشبه الاختلاجَ استمرَّت حوالى 10-15 دقيقة في بطني في أثناء المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، ودمعت عيناي عندما بدأتُ بتذكُّر وفاته. وفي نهاية ذلك اليوم، وما تلاه، اختفت أعراضُ التهاب القولون لديَّ، ولم تعُدْ منذ سنتين. وأنا شديدُ الامتنان للعلاجِ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد والتي خلَّصتني بشكلٍ كامل من المرض الجسدي النفسي الذي دامَ عندي طويلاً، لا سيَّما وأنَّ الشفاءَ كانَ كبيرَ التأثير.

أرجيَّتي للبَصَل!

كانت لديَّ أرجيَّةٌ شديدة للبصل؛ وعندما كنتُ أشمُّ رائحةَ بصلٍ يطبخه أحدٌ في المطبخ، كنتُ أشعر بالغثيان وأُصاب بألم في معدتي. كما كانَ يحدثُ لديَّ شرى واسع مؤلم وصُداع شديد إذا تناولتُ البصلَ بأيِّ شكل من أشكاله عن طريق الخطأ. وبعد العلاج للأرجيَّة تجاه البصل، لم أعُدْ أعاني من أيٍّ من هذه المشاكل أبداً.

فَـضْلاً عـن التَّظاهرات (المظاهر) التحسُّسية (الأرجيَّة) المختلفَة في السَّبيل الهَـضْمي، يعاني الكثيرُ من الناس من أرجيَّات خفيفة: عُسْر الهَضْم، التُّخمة التطبُّل (الـنَّفخَة)، الإمـساك، حُرقة الفؤاد (اللّذْع)، تولُّد الغازات... إلخ، وهي أعراض ليـست شـديدة بمـا يكفـي للسعي نحو طلب المساعدَة الطبِّية؛ ويتناول هؤلاء الأشخاصُ غالباً بيكربونات الصُّوديوم Sodium bicarbonate ومضادَّات الحموضَة Antacids والمليِّنات... إلخ بقيةَ حياتهم، ويعالجون أنفسَهم للتخلُّص من الأعراض المُزْعجَة. كما أنَّ الأدويةَ المسكِّنة المأخوذَة للصُّداع أو الالتهاب المفصلي... إلخ قد تؤدِّي أيضاً إلى تهييج السَّبيل المعدي المعوي أحياناً، فتكون بذلك ضارةً أكثر منها مفيدَة.

وفي الكَـثير مـن حالات الأرجيَّة المعدية المعوية الخفيفَة، لا تصبح الأعراضُ حـادَّة لعدّة سنوات؛ ولكن قد تزدادُ شدَّةُ الأعراض في نهاية المَطاف، وتصل إلى نقطـة يخـضع عـندها المريضُ لجراحة لا حاجةَ لها. وإذا ما تعلَّمَ الشخصُ تمييزَ الأعراضِ باكراً، يمكن في معظم الحالاتِ إنقاصُ مدَّة المعالجة كثيراً. وعندما تُعالَجُ الحالـةُ قـبل أن تصبحَ الأعراضُ حادةً، يمكن أن يتجنَّبَ المريضُ ظهورَ المزيد من الملامِح الشَّديدَة.

الفصل الثالث عشر

الأَرَجِيَّات (الحَالاتُ التحسُّسية) والتَّغْذِيَة

تُعَـدُّ الفيتامينات Vitamins والمعادن الزَّهيدَة (النـزرة) Trace minerals ضرورية للحياة؛ فهما يُعَزِّزان سلامةَ الجسم من خلال تَنْظيم عمليَّات الاسْتقْلاب ومساعدة العمليَّات الحيوية التي تتحرَّر من خلالها الطاقةُ الموجودة في الأطعمة والأشربة التي نتناولها.

ومع أنَّ الفيتامينات والمعادن النـزرة يُعَدَّان من المُغَذِّيَاتِ الزَّهيدة المقْدَارِ (العناصر الغذائية الصغرى) micronutrients، ويحتاج إليهما الجسمُ بكمياتٍ ضئيلة، إلاَّ أنَّ نقصَ هذه العناصر الأساسية قد يُؤَدِّي إلى العَديد من الاضطراباتِ والتلف في نُسُج الجسم؛ وفي الجانب الآخر، نجد أنَّ الماءَ والكربوهيدرات (السكَّريات) والدُّهون والبروتينات والمعادن الأساسية، كالكالسيوم والمغنيزيوم والصُّوديوم والبوتاسيوم والفُسْفور، تُعَدُّ من المغذِّيات الكَبيرة المقدار (الكبرى) macronutrients، ويحصلُ عليها الجسمُ من خلال الغذاء اليومي. ولهذا، فمن البَديهي أن يحتاج إليها الجسمُ بكمياتٍ كبيرة. ولكن، ليست المُغَذِّياتُ الزَّهيدة المقدار أو الكبيرة المقدار ضروريةً لإنتاجِ الطاقة اللازمة للقيام بالوظائف اليومية وحسب، بل هي مهمةٌ أيضاً لنموِّ الجسم والعقل وتطوُّرهما.

يُنْتِجُ الجسمُ، بواسطة المُغَذِّيات الكبيرة المقدار (الكبرى) (الأطعمة والأشربة) والزَّهيدة المقدار (الفيتامينات والمعادن الزَّهيدة) موادَّ كيميائيةً هامة تُدْعَى الإنْزيمات Enzymes، وأخرى هي الهُرْمونات Hormones؛ وتُعَدُّ هذه المواد حجرَ الأساس للقيام بوظائف الجسم اليوميَّة؛ فالإنزيماتُ هي الحفَّازاتُ أو المنشِّطات البسيطة في التَّفاعلات الكيميائية التي تحدثُ في الجسم بشكلٍ مستمر؛ كما أنَّه – من دون الفيتامينات المناسبة والمعادن الزَّهيدَة – لا يمكن إنتاجُ الإنزيمات وقيامها بوظائفها بشكلٍ كامل؛ وليسَ ذلك وحسب، بل إن العوزَ المديد في هذه الفيامينات والمعادن

قـــد يُؤَدِّي إلى عدم نضج أو اكتمال عمليَّات إنتاج الإنزيمات وتركيب البروتين، وإلى حــــدوث الطَّفرات Mutations في الخلايا وعدم اكتمال تصنيع الرَّنا RNA (الحمـــض الـــنووي الرِّيـــــي) والدَّنا DNA (الحمض النووي الرِّيـــي المَنْزوع الأكسجين)... إلخ، وقد يتشابه ذلك مع العديد من الأمراضِ العضوية في الجسم.

قد يَكونُ عوزُ الفيتامينات والعناصر الأساسية الأخرى في الجسم ناجماً عن قلَّة تـــناول أو امتـــصاص هذه العناصر؛ وتُعْزَى اختلالات التَّوازن التغذوية (الغذائية) Nutritional imbalances بـــشكلٍ أساسي إلى الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية) Allergies؛ فعـــندما تتعارض الطاقةُ البدنية مع العناصر الغذائية، مثل الفيتامين C والكالـــسيوم والمـــركَّب B complex B... إلخ، لا يمكـــن للجـــسم أن يمتصَّ الفيتاميـــنات والمعادن الأساسية؛ والجسمُ بطبيعة الحال لا يمكنه القيام بوظائفه عندَ نقص الإنزيمات والوسائط... إلخ وغيرها من المواد التي لا بدَّ لتشكيلها من وجود تلك الفيتامينات والمعادن، ومن ثمَّ فإنَّ وظائفَ الجسم لن تسير بالشَّكْل الطبيعي في حال عدم إنتاج الإنزيمات والهُرْمونات والوسائط المناعية الأخرى. وبذلك، ستختلُّ وظائفُ الجسم، وسيستمرُّ ذلك الخللُ مدةً من الزمن، وقد يُؤَدِّي إلى مرضٍ كبير.

يمكن أن تقلِّدَ مُتلازِماتُ عوز الفيتامينات والمعادن Vitamin and mineral deficiency syndromes الكثيرَ من الأمراض العضوية في الجسم. وعندما لا يقومُ الجـــسمُ بوظائفه بالشكل المناسب، فإنَّ ذلك الخللَ سيتحوَّل إلى مرضٍ يتسبَّب في الـــشُّعور بـــالألم، ممَّا يحدو بالمرضى اليائسين إلى مراجعة اختصاصيي الصحَّة سعياً وراءَ تخفـــيف معاناتهم. ومن الجدير بالذكر أنَّ اختصاصيي التغذية Nutritionists يُمارِســـون دَوْراً في معالجة أولئك المرضى من خلال التوصية بتناول كمياتٍ كبيرة من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى بعض الأغذية الصحِّية.

الاضطراباتُ الغذائية

هيلين Helen مريضةٌ تبلغ من العمر 68 سنة، شُخِّص لها بأنَّها تعاني من ذَأَبة حُمامـــية Lupus erythematosus والتهاب مفاصل Arthritis، وقد تبيَّنَ أنَّ عددَ الكريات البيض قد انخفضَ لديها ليصل إلى 2000 كرية/مم^3، ونُصحت بنقل الدم.

وفي أثــناء الــزيارة الأولى لهــذه المريضة لعيادتنا، علمنا بأنَّها كانت تتناول 6-8 غرامات من الفيتامين C يومياً خلال الشُّهور الستة الماضية. ولدى استجواب هذه المريــضة أيــضاً، وجــدنا أنَّها بدأت تَشْكو من ألم المفاصل منذ ستة أشهر، وأنَّ انخفــاضَ الكريات البيض قد حدثَ منذ شهرين فقط، كما وُجدَ أنَّها تَشْكو من أرجيةٍ شَديدة تجاه الفيتامين C الذي كانت تُعالج بسَببه. والمهمُّ في الأمر أنَّ تعدادَ الكريات البيض قد أصبحَ 7000 /مم^3 - وهو العَدَد الطَّبيعي - بعدَ عشرة أيام من إنهاء المريضة لعلاجها من أرجيَّة الفيتامين C.

جــون John شَــخْصٌ يــبلغُ من العمر 38 سنة، كانَ يعاني من الاكتئاب Depression في معظــم فتــرات حياته؛ وكان قد خضعَ جون للعَديد من أنواع المعالجة، بما في ذلك المعالجة النَّفْسيَّة Psychotherapy، ووُجدَ أنَّ هذا المريضَ يعاني مــن أرجــيةٍ (تَحــسُّس) تجاه الحديد، حيث يوجدُ بالقرب من مَنْزله العديدُ من الوَرْشــات الــتي تستعمل الحديدَ المطاوع في الزينة. هذا، وقد تخلَّصَ المريضُ من الاكتئاب الذي كان يعاني منه بعد أن عولجَ من أرجيَّة معدن الحديد.

ميخائيل Michael شَخْصٌ يبلغُ من العمر 32 سنة، يعاني من سرطان جلدي في الوجه؛ ولدى تقييم هذا المريض، وُجدَ أنَّه يعاني من أرجيةٍ شَديدة تجاه شفرات الحلاقــة المقاومــة للصَّدأ التي يستخدمُها في الحلاقة؛ كما وُجدَ أنَّ استعمالَ أحد كريمات الوجه الشائعة هو السَّبب في بَدْء سرطان الوجه عندَ مريضةٍ أخرى، حيث إنَّ هــذه المريــضةَ كانت تعاني من أرجية تجاه الفيتامين A والكريم الجلدي. وقد تَخلَّصَت تلك المريضةُ من الآفة بعدَ أن عولجت من تلك الأرجيَّة.

هُناك الكَثيرُ من المرضى الذين يُعانون من عَوزٍ في بَعْضِ المواد الغذائيَّة بسَبب عادات التغذية السيِّئَة؛ ولذا، فإنَّهم يَسْتفيدون عادةً من التغذية الدَّاعمَة ومن المعالجة باســتعمال جرعات ضَخْمَة من الفيتامينات. وفي المقابل، هناك الكثيرون أيضاً ممَّن يعانون من العوز التغذوي بسبب الأرجيَّات الغذائية، ممَّا يُفَسِّر عدمَ استفادتهم من المعالجة باستعمال الفيتامينات، وليس ذلك فحسب بل إنَّ أكثرَهم ستسوء حالتُه. إنَّ الأشــخاصَ الذين سيَتَحسَّنون بسبب المعالجة بالفيتامينات سيَرَوْن ذلك علاجاً مُعْجِــزاً بــسبب عودة أجسامهم للقيام بوظيفتها الطبيعية بعد سدِّ العوز الحاصل.

ولكـــنَّ الأشـــخاصَ الذين يعانون من أرجية تجاه الفيتامينات والمعادن لن يكونوا قادرين على امتصاص تلك المواد بسبب تنافُر حقول الطاقة عندَ هؤلاء المرضى مع حُقول الطاقة للفيتامينات والمعادن؛ فلدى تناول الطعام المُنتَظِم، تَسْري كميةٌ قليلة مـــن الفيتامينات والمعادن خلال الجسم، ممَّا يحدث حقولاً دقيقة وتنافراً ضعيفاً؛ أمَّا عـــندما يُـــؤخَذ الفيتامين أو المعدن على شكل حبوب، فإن تركيزَ تلك العناصر سيكون أكبرَ من بقية العناصر الغذائية، وكذلك سيكون الأمرُ بالنسبة للتَّنافُر. وربما يكـــون هذا هو السَّبب في أنَّ المرضى الذين يعانون من الأرجية تَسوءُ حالتُهم عند استعمال المعادن والفيتامينات في المعالجة.

ولـــذلك، يجـــب تَقَـــصِّي إصابة جميع المرضى بالأرجيَّات المحتملة قَبْلَ البَدْء باســـتعمال الفيتاميـــنات في المعالجة. وإذا تبيَّن أنهم أرجيون، توجَّب معالجتهم من الأرجيات قبل الشُّروع في استعمال جرعات كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

شُـــخِّصَ لمريـــضة تـــبلغُ من العمر 34 سنة إصابتها بمتلازمة التَّعب المزمن Chronic fatigue syndrome وفَيْروس إيبشتاين – بار Epstein-Barr virus وداء المبيـــضَّات Candidiasis وعَدْوى الخمائِر Yeast infection، وذلك من قِبَل أحد الأطـــبَّاء المشهورين، حيث عالجها لمدة سنتين دون أيِّ تحسُّن. في الجانب الآخر، شُـــفيَ أحـــدُ أصدقاء هذه المريضة – الذي كان يعاني من المشْكِلَة نفسها بشكلٍ مـــذهل لـــدى معالجته من قِبَل اختصاصي تَغْذِيَة Nutrionist. وسعياً وراء الشفاء أيضاً، هُرِعَتْ مريضتُنا إلى ذلك الاختصاصي حيث تكبَّدَت في زيارتها الأولى بضعَ مـــئات من الدولارات؛ ثم ذهبت المريضةُ، بعد أن وصُفت لها جرعاتٌ كبيرة من الفيتاميـــنات والمعادن الداعمة مع نصحها باتباع تغذية جيدة، لتسرع إلى محلات الأغذية مُبْتَهجَةً ظنَّاً منها أنَّها في طريقها للوُصول إلى صحَّة جيِّدَة.

لكن، تحطَّمَتْ آمالُ مريضتنا في الأيام القليلة القادمة، حيث استيقظت وهي تعـــاني مـــن آلامٍ جـــسدية شَديدة وصداع لا يطاق. فأخبرت المريضةُ طبيبَها بما حـــدث، فأجابهـــا بـــأنَّ الـــسمومَ تخرج من جسمها بسبب تغيير غذائها وبفعْل الفيتاميـــنات والمعادن الإضافية. انتظرت المريضةُ بتلهُّف خروجَ تلك السُّموم من جسمها، إلاَّ أنَّ حالتَها أخذت تزداد سوءاً. وانتهى المطافُ بها بعد أسبوع لتُصاب

بالتهابِ القصبات Bronchitis وبسعال متقطّع وآلام مفصلية شَديدة وإعياء شديد وصُداع وفتور (فقدان النشاط) وبعض التورُّم في الكاحلين والركبتين. وهنا تَوَقّفَتْ المريــضةُ عن تناول الفيتامينات والغذاء الصحي الموصوف لتتحسَّن آلامُها بشكل بسيط مع استمرار المشاكل التنفُّسية؛ وما كان منها - إذ ذاك - إلاَّ أن استعملت بعضَ المضادَّات الحيوية الوسيعة القوية لعدَّة أسابيع دون ظهور أيَّة نتائج إيجابية.

وبقــيت المريضةُ تعاني من التهابِ القصبات الحاد لستَّة أسابيع، لتزور عيادتنا بعد ذلك؛ ومن خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضلية NTT، تَبيَّنَ أنَّها تعاني من أرجية لمعظم الأغذية، لا سيَّما القمح الكامل ونخالة الشُّوفان وقشور النخالة... إلخ؛ ثُــمَّ عولجت المريضةُ من جميع أرجيات الأغذية المعروفة أولاً، ومن ثم وُضعَتْ على حميةٍ خالية من الأغذية المؤرِّجة ليتحسَّن التهابُ القصبات والسُّعال، وتعود إلى نــشاطها في أقل من أسبوعين. ومن المُذْهِل القول بأنَّ هذه المريضةَ عادت للعمل بشكلٍ كامل بعد ثلاثة أشهر ونصف مع أنَّها كانت تُعَدُّ في عِداد المعاقين.

وبغضِّ النظر عن موضوع الأرجيَّات، من الضَّروري معرفةُ بعض الأشياء عن كيفــية اســتعمال الفيتامينات والمعادن؛ فمن ضمن الفيتامينات الأساسية نجد أنَّ الفيــتامين C والمركَّب B ذوَّابان في الماء Water soluble، في حين أنَّ الفيتامينات A وD وE وK ذوَّابــةٌ في الــدُّهْن Fat soluble. ويُعتقدُ أنَّه من الضَّروري تناولُ الفيتاميــنات الذوَّابــة في الماء بشكل يومي، لأنها لا تُخزن في الجسم، وتُطرح في غضون يوم إلى أربعة أيام، مع أنَّ تجربتَنا العملية السَّريريَّة قد أثبتت غيرَ ذلك.

في كثيرٍ من حالات أرجيات المركَّب B، لا يستطيع الشخصُ هضمَ القمح، ممــا يُؤَدِّي إلى حُدوث عوز في فيتامينات المركَّب B. بينما يمكن للشخص تناول القمح بعد المعالجة باستخدام طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد دون أية آثار مرضــية، ممَّــا يمكّــنه من إمتصاص فيتامينات المركَّب B. ولدى استخدام طرائق اختــبارات نامبودرياد العضلية، وُجدَ أنَّ مقدارَ العوز في فيتامينات المركَّب B قد يــبلغ 15 إلى 20 ألف ضعف المقدار المسموح به يومياً من هذه الفيتامينات، وأنَّ هــذا العوزَ يزول باستعمال كمِّيات إضافية كبيرة من فيتامينات المركَّب B لعدَّة أســابيع (حــوالى 20–30 ضعف الكمِّية الموصى بها). ومع مرور الوقت، أمكننا

الـــتخلُّص من أعراض عوز فيتامينات المركَّب B نهائياً عندَ المرضى الذين عولجوا باستعمال كمِّيات إضافية من الفيتامينات لعدَّة أسابيع. ومع أنَّنا حصلنا على النتائج نَفْسها بالنسبة للفيتامين C، إلاَّ أنَّ ذلك يحتاج إلى أبحاث أكثر لإثبات هذه النَّتائج.

تُخـــزن الفيتاميـــناتُ الذوَّابة في الدُّهْن لفترات أطول في النُّسُج الدهنية وفي الكـــبد. وعـــندما يُصابُ الشخصُ بأرجية تجاه هذه الفيتامينات، فإنَّها تُخزَّن في أمـــاكن غير مرغوبة في الجسم، ولذلك نشاهد هذه الفيتامينات مخزنةً بشكلٍ غير طبيعـــي على صورة أورام شحمية Lipomas أو ثآليل Warts أو طعَوات جلديَّة Skin tags أو أورام حميدة داخل الجسم أو على سطحه... إلخ.

إنَّ تـــناولَ الفيتاميـــنات والمعـــادن بشكلٍ متوازن أمرٌ ضَروري لقيام كافة الفيتاميـــنات بـــوظائفها بالـــشَّكْل الصحيح، في حين أنَّ الإفراطَ في تناول أحد الفيتامينات أو المعادن قد يُؤَدِّي إلى ظهور أعراض مزعجة؛ كما أنَّ الجرعات العالية مـــن عنـــصر ما قد تُؤَدِّي أيضاً إلى نُضوب مُغَذِّيات أخرى من الجسم، مما يُؤَدِّي بدوره إلى حدوث بعض المشاكل. ويمكن القول بشكلٍ عام بأنَّ غالبيةَ الفيتامينات تعمل بصورةٍ تعاونية، ويدعم ويكمل بعضُها البعض.

هـــذا، ويجب أن تُؤخَذَ الفيتاميناتُ والمعادن بالتزامن مع الوجبات، إلاَّ عندما يُوصى بخلاف ذلك؛ فالفيتاميناتُ الذوَّابة في الدُّهْن يجب أن تُؤخَذَ قبلَ الطعام، في حين يجب تناولُ الفيتامينات الذوَّابة في الماء بين الوجبات أو بعدها. وتجدر الإشارةُ إلى ضـــرورة تـــناول الفيتامينات مع أو بعد الطعام لدى استعمالها بجرعاتٍ كبيرة، ونـــنوِّه إلى أنَّ الفيتاميـــنات والمعادن تُعَوِّض الأطعمة المغذية المفقودة من وجباتنا اليوميَّة.

تُـــصَنَّعُ الفيتاميـــناتُ التَّخْليقيَّة Synthetic vitamins في المختبرات من مواد كيميائـــية معـــزولة بمقاديـــر مماثلة للفيتامينات الطبيعية؛ ومع أنَّه لا توجدُ فوارق كيميائية كبيرة بين الفيتامينات الموجودة في الطعام وتلك المصنَّعة في المختبرات، إلاَّ أنَّ الإضـــافات التكميلية الطبيعيةَ لا تحتوي على عناصر غير طبيعية. إن الإضافات التكميلية غير الموصوفة "بالطبيعية" قد تحتوي على قطران الفحم والملوِّنات الصناعية والمـــواد الحافظـــة والسكاكر والنشا وبعض المواد الأخرى الإضافية، في حين أنَّ

الفيتاميـــنات الموصـــوفة "بالطبيعيَّة" قد تحتوي على فيتامينات غير مُسْتَخْلَصَة من مصادر غذائية طبيعية.

وممَّـــا يساعد على فهم ماهيَّة الفيتامينات وطرق تمثيلها أننا نجدُ في هذه الأيام العديـــدَ مـــن الكتب التي تتحدَّث عن التغذية، ويمكن الرجوعُ إلى ذلك في كتبٍ أخرى.

الفيتامين A

أثبـــتت الدراســـاتُ الـــسَّريرية أنَّ الفيـــتامين Vitamin A والبيتاكاروتين Beta-carotene مـــن المنـــبِّهات المناعـــية القوية، إضافة إلى كونهما من العوامل الدفاعـــية؛ كمـــا أنَّ الفيـــتامين A يُعَدُّ ضرورياً لإتمام العَديد من وظائف الجسم الطبيعـــية، وقـــد يُؤَدِّي نقصُه إلى اضطراب إِنْتاج الخلايا اللمفية ووظيفتها. ويقود نقـــص الخلايا اللمفية بدَوْرِه إلى نقص فعَّالية عملية البَلْعَمَة وضعف المناعة وظهور الاضطرابات المناعية الذاتيَّة.

كمـــا يُعَدُّ الفيتامين A ضرورياً للرؤية ولمنع حدوث العَشاوَة (العَمى اللَّيْلي Night blindness) والاضـــطرابات الجلديـــة والعُدِّ Acne... إلخ؛ كما أنَّه يحمي الجـــسمَ مـــن الـــزُّكام والأَنْفلونزا والعَديد من حالات العَدْوَى؛ كما يُحَسِّن هذا الفيـــتامين من الوظيفة المناعية، ممَّا يساعد على التئام القرحات والجروح، ويحافظ على النُّسُج الظهارية. وهو ضروريٌّ لنموِّ العظام والأسنان، إضافةً إلى أنه يُعَدُّ من مـــضادَّات الأكـــسدة Anti-oxidants، ممَّا يقي الجسمَ من السرطان ومن أمراضٍ أخـــرى. هـــذا، وتـــتحوَّلُ مركباتُ البيتاكاروتين Beta-carotens التي توجدُ في الخـــضار إلى الفيـــتامين A في الكبد، وهذا ضَروري جداً لمنع حدوث السرطان. ويـــساعد الفيـــتامين A على تمثُّل البروتينات وعلى تأخير الشيخوخة، وذلك من خلال تقوية مناعة الجسم؛ كما أنَّ هذا الفيتامين يكافح العَدْوَى التنفُّسية، ويسرِّع النمو، ويحافظ على نضارة وصحة الجلد والأظافر والشعر والأسنان واللثتين.

تظهـــرُ الطفواتُ الجلدية والثَّآليل والآفات المشوِّهَة على سطح الجلد في حال وجـــود أرجـــية تجـــاه الفيتامين A، أو عدم امتصاصه بشكلٍ طبيعي؛ كما يمكن

حدوثُ بعض الأعراض، مثل ضعف أو تشوُّش الرؤية، والعَدْوَى التنفسية المتكرِّرَة، وضعف المناعة، والمشاكل الجلدية كالأطفاح Rashes والدَّمامل Boils والعد Acne، بالإضافة إلى تجعُّد الشعر والشيخوخة المبكرة وتساقط الشعر والأظافر وأمراض الأسنان واللثتين والصُّداع والعقم وعدم انتظام الطمث وآلام المفاصل والاضطرابات المعدية المعوية (الهضميَّة) كالغثيان والقيء والإسهال وعسر الهضم... إلخ. والمثير في الأمر أنَّه يمكن التخلُّصُ من جميع هذه الأعراض بشكلٍ تام لدى معالجة هذه الأرجية، ودعم الغذاء بالشكل المناسب.

يعملُ الفيتامين A بشكل أفضل مع فيتامينات المركَّب B والفيتامينين D وE والكالسيوم والفُسْفور والزِّنْك (الضَّروري لخروج الفيتامين A من مخزنه في الكبد). هذا، ويجب عدمُ استعمال جرعات كبيرة من الفيتامين A دون مراقبة، إذ إنَّ ذلك قد يُؤَدِّي إلى تراكمه في الجسم وظهور أعراض سمِّية.

ومن المصادر الغذائية للفيتامين A زيتُ كبد السمك والحليب ومستخرجات الألبان والزبدة ومح البيض والذرة والأوراق الخضراء والفواكه والخضار الصفراء والكبد ونبات الفصَّة والمشمش والهليون والشمندر والقرنبيط والجزر والشمندر السويسري والهندباء البرية والثوم والكرنب والخردل والبابايا Papayas والبقدونس والخوخ والفلفلة الحمراء والبطاطا الحلو والسبانخ والسبيرولينا Spirulina والقَرْع والقرع الأصفر واللفت ونبات قرَّة العين Watercress.

يُذكر أنَّ طفلاً في السابعة من عمره عانَى من مشاكل كبيرة في الرؤية، وقد فحصه اختصاصيَّان بطبِّ العيون في مكانين مختلفين، ونُصح باستعمال نظَّارات ذات عدستين قويتين، ثم عولج هذا الطفلُ باستخدام طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد من أرجية الفيتامين A، وأُعطي جرعةً كبيرة من الفيتامين A (100000 وحدة يومياً) لمدَّة شهر؛ ثم فُحصَ مرةً أخرى، ووُجدَ أنَّ قوةَ عدسة نظارته قد نقصت بمقدار 50٪. وبعد ستة أشهر، نقصت قوَّةُ العدسة إلى أقل ما يمكن. وقد أُعْطِيَ هذا الطفل 50000 وحدة يومياً من الفيتامين A لستة أشهر أخرى، ثم 25000 وحدة لسنة أخرى، ليتخلَّص بعد سنتين من النظارات بشكلٍ نهائي.

إنَّ الكثيرَ من المراهقين الذين يُعانون من أرجية تجاه الفيتامين A يُصابون بالعدِّ (حـــب الشباب) والآفات المشوِّهَة وغيرها من المشاكل الجلدية؛ كما أنَّ الكثيرين تظهر عندهم الطغواتُ الجلدية والثَّآليل والبثرات Pimples حول العنق والذراعين وغيرهـــا، إضـــافةً إلى أنَّ ذلـــك يُعَدُّ أيضاً أحدَ أسباب المتلازمة السَّابقَة للحيض Premenstrual syndrome. هـــذا، وإنَّ معالجةَ هذه الأرجية، مع إعطاء الفيتامين A بالكمـــيات المناسبة، تُؤَدِّي إلى شفاء الجلد وإلى التَّخْفيف من أعراض المتلازمة السابقة للحيض.

ويُعَـــدُّ عـــوزُ الفيتامينات أحدَ أسباب العقم Infertility، وذلك لأنَّ سلامةَ بطانة الرحم تعتمد على تمثيل الفيتامين A. فيتامين A يساعد على سلامة الأغشية المخاطـــية. هذا، ويُذكر أنَّ امرأةً تبلغُ من العمر 34 سنة حاولت الحملَ لسنوات عديـــدة دون تحقـــيق أيِّ نجاح في ذلك؛ وقد وُجدَ أنَّ هذه المرأة تعاني من أرجية شَـــديدة تجـــاه الفيتامين A والأَحْماض الدهنية الأساسية. وقد استطاعت هذهِ المـــرأةُ الحملَ في غضون أربعة أشهر بعد أن عولجت من تلك الأرجية، ووُضعَت علـــى وصفة تانكوي وبيوني Tankuei & peony formula (وصفةٌ عشبية صينية تنظِّم عملَ الهرمونات عندَ النساء، ممَّا يفيد في حالة العقم).

كمـــا يُعَـــدُّ الفيتامين A ضَرورياً لمنع الشيخوخة؛ إذْ يذكر أنَّ امرأةً تبلغ من العمـــر 73 عامـــاً تعـــاني من الكثير من التَّجاعيد في جسمها، عولجت باستعمال الفيـــتامين A بمقـــدار 75000 وحدة دولية يومياً لمدة ثلاثة أشهر، لتبدأ التجاعيد بالتراجع تدريجياً. وقد كانت تلك التجاعيد تعاود الظهورَ بمجرَّد توقُّف المرأة عن استعمال الفيتامين A لعدَّة أسابيع، ممَّا دفعَ بها إلى الاستمرار في استعمال الفيتامين بمقدار يتراوح بين 25000–50000 وحدة دولية يومياً. وساعدَ ذلك على بقاء جلد تلك المرأة أكثرَ نضارة ونعومة مع القَليل من التجاعيد.

اعـــتادت فـــتاةٌ في مُقْتَـــبَل العمر على المُعاناة من عَدْوَى متكرِّرَة في الطرق التنفسية العلوية. وقد وُجد أنَّ هذه الفتاةَ تعاني من أرجية شَديدة تجاه الفيتامين A. وقد تمكَّنت هذه الفتاةُ في غضون أشهر قليلة من بَدْءِ معالَجتها من تلك الأرجية من بناء مقاومة كافية بفضل الجرعات الإضافية العالية من الفيتامين، وكانَ ذلك كفيلاً بجعل إصابتها بعَدْوَى الطرق التنفُّسية العلوية أمراً نادراً.

يُذْكَــر أنّ امرأةً تبلغُ من العمر 54 عاماً، تعاني من الكثير من الثّآليل Warts والبــثور Pimples حولَ العنق وقرب خط الشعر، وقد وُجدَ أنّها تعاني من أرجيةٍ تجـاه الفيــتامين A. وقد استعادت نضارةَ جلدها كلياً بعد أن عُولجت باستعمالِ طــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، ومن خلال إضافة 50000 وحدة من الفيتامين لمدَّة ستة أشهر.

وممَّــا يذكــر أيضاً أنّ شَخْصاً يبلغ من العمر 48 عاماً، كانَ يعاني من نزفٍ متقطّع من المستقيم منذ ستَّة أعوام. وقد وُجدَ أنّ طعامَ هذا الشخص اليومي يحتوي على الكثير من الجزر النيئ والمطبوخ والقرع، وقد حُلَّت مشكلةُ هذا الشخص بعد علاجــه من أرجية الفيتامين A والبيتاكاروتين Beta-carotene باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

الفيتامين D

يُسَمَّى هذا الفيتامين عادةً فيتامين شُروق الشَّمْس Sunshine vitamin، وهو مـــن الفيتامينات الذوَّابَة في الدَّسَم (الدهن)، ويمكن الحصولُ عليه عن طريق أشعَّة الشمس أو من المصادر الغذائية، حيث تؤثّر الأشعةُ فوق البنفسجية في زيوت الجلد لإنتاج هذا الفيتامين الذي يُمتصُّ من الجسم بعد ذلك؛ كما يُمتصُّ الفيتامين D من الأغذية عن طريق الأمعاء بعد تناوله؛ ويُذكر أنّ الدخانَ الكثيف يقلّل من الأشعة المُنْتجَة للفيتامين D، كما أنّ الأشخاص ذوي البشرة السمراء والأجسام المصطبغة بأشعة الشمس لا يستطيعون امتصاصَ الفيتامين من الشَّمس. ويساعدُ الفيتامين D الجـــسمَ علـــى الاستفادة مَن الكالسيوم والفُسْفور، كما يُعَدُّ ضرورياً لمنع تخلخل العظـــام ومعالجـــته، بالإضافة إلى مساعدته الجسم على الوقاية من عَدْوَى الطرق التنفُّسية وأهمّيته في تمثُّل الفيتامين A. وهو يحافظ أيضاً على سلامة الجلد والعظام؛ وممَّـــا يذكـــر أنّ الجسمَ يصبح غيرَ قادر على امتصاص الفيتامين D من الغذاء أو الـــشمس في حال وجود أرجيَّة تجاه هذا الفيتامين. ويُصاب مثلُ هؤلاء الأشخاص ببعض متلازمات النقص، مثل الرَّخَد[1] Ricket ونخر الأسنان وترقُّق الأسنان والعظام

(1) تَليُّن العظام عندَ الأطفال.

وتلـــيُّن العظام Osteomalacia وتخلخل العظام الشَّيْخوخي Senile osteoporosis، وتقرُّح الجلد وظهور النفطات على الجلد لدى المشي تحت أشعَّة الشمس، والحروق الشمـــسية في حال التعرض لأشعَّة الشمس... إلخ. كما قد تظهر عندَ الأشخاص الأرجـــين أحـــياناً الأعراض السمِّية في حال استعمالهم للفيتامين D دون معالجة الأرجية. وتشتملُ هذه الأعراضُ على التَّخْليط الذهني والعطش غير المعتاد والتهاب العيـــنين والحكَّـــة والقيء والإسهال وإلحاح البول وترسُّب الكالسيوم في الأوعية الدمـــوية والعظام والانزعاج عند التعرُّض لأشعة الشمس وعدم القدرة على تحمُّل الحـــرارة. هـــذا، ومن الجدير بالذكر أنَّ الفيتامين D يعمل بشكل أفضل بوجود الفيتامينين A وC والكولين والكالسيوم والفُسْفور.

ومـــن المصادر الغذائية للفيتامين D زيتُ السمك ومُنْتَجات (مستخرجات) الألبان المدعومة بالفيتامين D والزبدة والبرسيم Alfalfa ومح البيض والكبد وأشعَّة الشمس والحليب ومشتقَّاته واللحم والسمك والبيض ومنتجات الحبوب والبطاطا الحلوة وزيوت الخضار والبقوليَّات والفواكه والخضار.

ويمكـــن الـــتخلُّصُ من أعراض عَوز الفيتامين D أو الأعراض السمِّية له من خـــلال معالجة الأرجية باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، لتعود الصحةُ إلى طبيعتها تدريجياً من خلال الإضافات المناسبة للفيتامين.

شَـــكا شَخْصٌ ذكر يبلغُ من العمر 30 سنة من الانزعاج عندَ التعرُّض لأشعَّة الـــشمس، كمـــا أنَّه كان يشكو من قارحة الفم Canker sores عندما يمشي في الشمس. وقد وُجد أنَّ هذا الشخصَ كان يعاني من أرجية شَديدة تجاه الفيتامينات A وC وD والكالـــسيوم. وتحـــسَّنَت الأَعْراضُ بشكلٍ مفاجئ بعد معالجة أرجية الفيتاميـــنين A وC والكالـــسيوم، إلاَّ أنَّ الأعراضَ لم تختفِ بشكلٍ كامل إلاَّ بعدَ معالجة أرجية الفيتامين D، حيث أصبح الشخصُ يشعر بالراحة عندَ التعرُّض لأشعة الشمس، بالإضافة إلى اختفاء قارحة الفم.

كمـــا يُذْكَـــر أنَّ مراهقةً كانت تَشْكو من عدٍّ Acne شديد في الوجه، وقد وُجـــدَ أنَّها تعاني من أرجية تجاه الفيتامين D دون وجود أرجية تجاه الفيتامين A. وكـــان العـــدُّ يزداد عندماً تأخذ المراهقةُ الفيتامينين A أو D، بينما كانت الحالةُ

تتحسَّن لدى استعمال الفيتامين A فقط مع تجنُّب مُنتَجات الألبان والسمك. وقد تمكَّنت المراهقةُ من تناول مشتقّات الحليب والسمك دون حدوث أيَّة مشاكل جلدية بعد أن عولجت باستعمال الفيتامين D.

الفيتامين E

يُعَدُّ الفيتامين E من مضادَّات الأكسدة Antioxidants التي تقي من السرطان ومن أمراض القلب والأوعية، ويحتاجُ الجسمُ إلى الزِّنْك ليتمكَّنَ من المحافظة على مستوى مناسب من الفيتامين E في الدَّم. ويعدُّ الفيتامين E أحدَ الفيتامينات الذوَّابة في الدسم، وهو يُخزن في الكبد والنُّسُج الدهنية والقلب والعضلات والخصيتين والرحم والدم والغدتين الكظريتين والغدتين النخاميتين، ويُطْرَحُ في البراز إذا أُخذَ بكميات كبيرة. هذا، ومع أنَّ الفيتامين E من الفيتامينات الذوَّابة في الدسم، إلا أنَّه يُخزن في الجسم لفترات قصيرة فقط.

ومن بين الوظائف العَديدة للفيتامين E قُدْرَتُه على كبح جماح تَشيُّخ الخلايا الناجم عن الأكسدة، كما أنَّه يُحَسِّن من الدوران، ويصلح النُّسُج، ويفيد في علاج الدَّاء الكيسي الليفي في الثدي، وفي علاج المتلازمة السابقة للحيض Premenstrual syndrome؛ كما أنَّه يساعدُ على حدوث التخثُّر والالتئام، ويقلِّل من التندُّب ومن ضغط الدم، ويساعد على الوقاية من الساد Cataract وألم القدمين والبقع الكبدية والنمش الشيخوخي. وهو أحدُ مضادَّات الأكسدة، ويحمي الرئتين من تلوُّث الهواء، ويوفِّر كميةً أكبر من الأكسجين للجسم. كما يمكنه أن يساعدَ على منع الخثرات الدموية أو على انحلالها بسبب خواصه المضادَّة للتخثُّر. ويساعد الفيتامين E أيضاً على التئام الجروح الصغيرة وخدوش الجلد، وقد يقي من حدوث الندبات لدى استعماله موضعياً. كما أنَّ له دوراً كبيراً في الخصوبة، حيث يساعدُ الفيتامين E مع الفيتامين A على إعداد الرحم للحمل. ويساعدُ الفيتامين E أيضاً على منع حدوث الإجهاض، ويخفِّف التعبَ، ويساعد على تقوية الطرفين السفليين المُتْعَبين عقبَ المشي الطويل أو القيام بالتمارين. هذا، ويقلِّل الفيتامين E من مَعص القدمين عن طريق توسيعه للأوعية وعمله كمُدِر.

وتَـشتَمِلُ متلازمة عوز الفيتامين E على تخرُّب كريات الدَّم الحمراء وتنكُّسِ العـضلات وبعـض فقر الدم والعُقْم ومشاكل القلب والدوران. وقد تظهرَ كلُّ متلازمات العوز السابقة في حال وجود أرجية تجاه الفيتامين. ويمكن الحصولُ على بعض الإيجابيَّات من خلال استعمال الفيتامين بعد معالجةِ الأرجية تجاهه.

يمكـن الحُـصولُ على الفيتامين E من المصادر الغذائية التالية: زيت الخضار والحـبوب والخـضار ذات الأوراق الخضراء الدَّاكنة والجوز والبُذور والبقوليات والفـول المجفَّـف والأرز الأسمر والذرة والبيض والكبد المجفَّف والحليب والدَّقيق واللحـوم العـضوية والـبطاطا الحلوة والنَّقير (بِذْرَة الحِنْطة) والقرنبيط والأوراق الخضراء والسَّبانخ والدَّقيق المدعوم والقمح الكامل.

ويُذكـر أنَّ امرأةً تبلغُ من العمر 38 عاماً كانت تعاني من جفاف وتقشُّر في جلـد الـذراعين والـسَّاقين، وقد استعملت الكثيرَ من المراهم بما في ذلك مراهم الكورتيـزون، وكانَ جلدُها يتقشَّر دَوْرِيّاً، كما كانَ شديدَ الخشونة مُحدثاً الألَمَ والـشُّعور بالحرقة. ولدى مراجعتها لنا واختبار أنواع عَديدة من الأرجيات عليها، تَبَـيَّنَ أنَّهـا تُعاني من أرجية شَديدة تجاه الفيتامين E، حيث إنَّها كانت تستعمل العديدَ من الكريمات وأنواع الصابون والشَّامبو التي تحتوي على كمياتٍ كبيرة من الفيتامين E؛ كما أنَّها كانت تستعمل كميةً إضافية من الفيتامين E مقدارها 400 وحـدة دولـية يومياً. وبعدَ معالجة هذه المريضة باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحـسب نامبودريـباد، أصـبحَ جلدُها أكثرَ نعومة، وهي تستخدم الآن كريمات الفيتامين E بفعالية.

راجعـت عيادتَـنا امرأةٌ تعاني من ظهور منطقة نازَّة قشرية Crusty متورِّمَة مـصابة بالعَدْوَى بعد أن ثُقِبَتْ أُذُنُها، وهي تعاني من ذلك منذ عدَّة سنوات، وقد راجعت العديدَ من الأطبَّاء، بمن في ذلك اختصاصيو الجلد؛ وكانت قد استخدمت القلـيل من الكريمات (الرُّهَيْمات) بما في ذلك الكورتيزون، وكانت المنطقةُ الملتهبة تتماثل للشفاء حالما تَنْزَع المرأة حلقَ الأذنين، لتعاود الظُّهورَ متى ما عادت المرأةُ إلى ارتداء أيٍّ نوع من الحَلَق. وعندما أحضرت المرأةُ كلَّ الحَلَق الذي ترتديه لنختبره، وُجِـدَ أنَّها تعاني من أرجية تجاه حَلَق الأذنين أو قفله. وعندما فحصنا أحدَ أنواع

الحَلَق، وجدنا أنّه لزجٌ وزيتي. ولدى سؤالها عن ذلك، تَبيَّن لنا أنّها تستعمل كريماً لتزليق القفل قبل غرزه في شحمة الأذن. وقد كانت تلك الكريمات غنيةً بالفيتامين E. والمُدْهش أنّ هذه المرأة كانت تعاني من أرجيةٍ شَديدة تجاه الفيتامين E، وقد زالت المـــشكلةُ تمامـــاً بعدَ أن عُولجت الأرجيةُ باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

الفيتامين K

يحـــتاجُ الجسمُ إلى الفيتامين K لتخثُّر الدم وتكوين العظام، كما أنّه ضروريٌّ لتحويل الغلوكوز إلى غليكوجين من أجل تخزينه في الكبد. ويُعَدُّ الفيتامين K أحدَ الفيتاميـــنات الذوَّابـــة في الدســـم، وهـــو ضـــروريٌّ جداً لتكوين البروثرومبين Prothrombin (مادَّة تساهم في تخثُّر الدم). ويساعدُ البروثرومبين على تخثُّر الدم، ويمـــنع حـــدوثَ النـــزف مثل الرُّعاف ونزف الأمعاء، كما أنّه يقلِّل من غزارة الحيض.

وقـــد تـــؤدِّي الأرجيةُ تجاه الفيتامين K إلى حدوث متلازمات النقص، مثل تطـــاوُل زمن النَّزْف وأمراض الأمعاء مثل الذَرَب Sprue... إلخ والتهاب القولون colitis.

ويـــوجدُ الفيـــتامين K في نبات البرسيم والقرنبيط وأوراق الخضار الخضراء الداكـــنة وفول الصويا ودبس السكَّر الأسود وبراعم البروسيل (الكُرْنب الصَّغير) Brussels sprouts والملفـــوف والزهـــرة ومـــح البيض والكبد ودقيق الشُّوفان والشوفان ونبات الشيلم وزيت العُصْفُر والقمح.

وكمـــا ذكـــرنا ســـابقاً، فـــإنَّ الأرجيةَ تجاه الفيتامين K تؤدِّي إلى حُدوث اضـــطرابات في آلية تخثُّر الدم. ويُذكر أنَّ طفلاً يبلغُ من العمر أربع سنوات كان يعـــاني مـــن النَّاعور Hemophilia منذ كانَ بعمر سنتين. وقد أُصيبَ بالعَديد من الكـــدمات في مفاصـــل عديدة، ولا سيَّما عندما كان يمشي بسرعةٍ أو يركض أو يلعـــب مـــع الأطفال في المدرسة. وقد كانَ يُضطرُّ للبقاء في المَنْزلِ متى ما أُصيب بهجمـــةٍ، واضعاً كمادات ثلجية على المفصل المصاب لعدَّة أيام. وقد وُجدَ أنَّ هذا

الطفـــلَ يعاني من أرجية تجاه المَلْفوف Cabbage – وهو مصدرٌ غذاء أساسي في مَنْـــزله – وقد اختفت الأعراضُ الشَّبيهة بالناعور التي كانَ يعاني منها بعد أن عولِجَ مـــن أرجـــية الملفـــوف والفيـــتامين K باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، وبذلك تمكَّن الطبيبُ من إعلان هدأة المرض عندَ الطفل. وننوِّه إلى أنَّ الطفلَ الآن في المرحلة الدراسية الثالثة دون ظُهور أيٍّ من الأعراض السابقة.

ومِمَّا يُذكر أيضاً أنَّ امرأةً تبلغُ من العمر 38 عاماً كانت تعاني من نزفٍ رحمي شَـــديد مـــنذ ستة أسابيع. وكانت هذه المريضة – ولله الحمد – إحدى مرضانا المميَّزين، حيث تلقَّت العلاجَ تجاه العَديد من الأرجيات. وكانت قد راجعت هذه المريـــضةُ طبيـــباً نسائياً دون أن يتمكَّنَ من اكتشاف سبب ذلك النَّزْف المفاجئ. ولدى مراجعتها لعيادتنا، اكتشفنا أنَّ أحدَ اختصاصيِّ التغذية قد وصفَ لها بعضَ الفيتاميـــنات والمعادن منذ ستَّة أسابيع؛ وقد كانَ من بين ذلك 15 حبَّة من البرسيم alfalfa بمقـــدار حبـــتين يومـــياً. ووُجدَ أنَّ هذه المريضةَ تعاني من أرجية للبرسيم والفيـــتامين K. ومِمَّـــا يُـــدْهِش أنَّ النَّزْفَ قد توقَّفَ في غضون 6–8 ساعات من معالجتها تجاه الأرجية.

اشـــتكت فـــتاةٌ تـــبلغُ مـــن العمـــر 28 عاماً من متلازمة سابقة للحيض Premenstrual syndrome (PMS) شَـــديدة ومـــن معـــص شَديد في أثناء فترة الحـــيض. وقد كانت الفتاةُ تلاحظ أنَّ الأعراضَ تَسوءُ عندما تأكل السلطةَ وبراعم نـــبات الفـــصة (البرسيم). وكما هو مُتَوقَّع، وُجدَ أنَّ هذه الفتاةَ تعاني من أرجية شَديدة تجاه الفيتامين K والبرسيم والكرنب، وقد تحسَّنت الأعراضُ بشكلٍ مفاجئٍ بعدَ معالجتها تجاه أرجية الفيتامين K.

يـــبلغ رجلٌ من العمر 42 عاماً، وكانَ يعاني من مشكلة مميزة، إذ يَشْكو من خـــروج دم طازج كلما تغوَّطَ دون أن يَكون مُصاباً بالبواسير Hemorrhoids أو بمعـــص أو ألم مـــا؛ وقد كانَ يشعر بالنُّوام والتعب طوالَ الوقت؛ وقد توقَّفَ هذا الشخصُ عن تناول اللحوم الحمراء لأسباب صحِّية، واستبدلَ ذلك بتناول الخضار والـــسلطات والفـــواكه والحبوب؛ ووُجدَ أنَّ هذا الشخصَ يعاني من أرجية تجاه الفيتاميـــنين K وC الموجودين في جميع أنواع الخضار والفواكه التي كان يتناولها.

ولدى معالجة هذا الرجل من أرجيته باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، لم يَعُدْ يشكو ممَّا سبق منذ ست سنوات.

الفيتامين B المركَّب

يَتكوَّنُ هذا الفيتامين المركَّب من حوالى 15 فيتاميناً، ولكلٍّ من هذه الفيتامينات وظائفُه المميزة والهامَّة للجسم، والتي قد يُؤَدِّي عدمُ امتصاص أيٍّ منها أو جميعها أو عدم القدرة على الاستفادة منها إلى حُدوث العَديد من المشاكل الصحية. ويُعَدُّ الفيتامين B المركَّب ضرورياً جداً لسلامة الجسم البشري من الناحية العاطفية والبدنية والفيزيولوجية. وهو غذاءُ الأعصاب؛ لذا، فهو ضروريٌّ لنموِّ الجهاز العصبي والدماغ، وللمحافظة على وظائفهما. وبما أنّه يؤمِّن تغذيةً جيدة للأعصاب، ممَّا يحافظ على هدوئها، لذلك فهو يحفظ للشخص مزاجاً هادئاً. ونُنَوِّه إلى أنَّه، بالإضافة إلى ذلك، يعملُ العديدُ من فيتامينات هذا المركَّب كطلائع إنزيمات Enzyme precursors تساعد على عمليَّة الهضم. وفيما يلي عرضٌ لأهمِّ فيتامينات المركَّب B ووظائفها:

الفيتامين B1 – يؤثِّرُ هذا الفيتامين في الجهازِ العصبي والوضع الذهني، ويساعدُ على هضم السكَّر والكربوهيدرات؛ كما أنّه يساعد على معالجة الكحوليين (مُدْمني الكحول)، ويُقَلِّل من التوتُّر عن طريق تهدئة الأعصاب.

الفيتامين B2 – يساعدُ هذا الفيتامين على النموِّ والتكاثر، ويعزِّز من سلامة الجلد والأظافر والشعر؛ كما أنّه يُساعِد على هَضْم الكربوهيدرات والدسم والبروتينات.

الفيتامين B6 – يساعدُ هذا الفيتامين على هضم البروتينات والدسم وتمثُّلها، وعلى منع حدوث العَديد من الاضطرابات العصبية والجلديَّة؛ كما أنّه يُقَلِّل من غثيان الصباح ومن الغثيان بشكلٍ عام. وهو يُساهِمُ في تَصْنيع الأحماض النووية، ويقلِّل من ألم الأعصاب والتهابها، ويعمل كمُدرٍّ طبيعي.

الفيتامين B12 – يُساعِدُ هذا الفيتامين على الوقاية من فقر الدم وعلى تجدُّد كريات الدم الحمراء، ويزيد من الطاقة بشكلٍ عام؛ كما أنّه يحافظ على سلامةِ

الجهـــاز العصبي، ويُساعِد على هضم الكربوهيدرات والدسم والبروتينات، ويُعَزِّز التركيزَ والذاكرة والتوازن العاطفي.

حَمْضُ الفوليك Folic acid

يُعَـــدُّ هذا الفيتامين ضَرورياً لتكوين كريَّات الدم الحمراء ومنع حدوث فقر الـــدم، كمـــا أنَّه يُساعِدُ على استقلاب البروتينات وإنتاج الأحماض النووية؛ وهو يساعد على انقسام الخلايا، ويُعَدُّ ضرورياً للاستفادة من السكَّر والأحماض الأمينية، ويحـــسِّن الإرضـــاعَ، ويؤخِّر الشيبَ لدى استعماله مع حمض بارا-أمينو بِنْزويك PABA وحمض البانتوثينيك Pantothenic acid.

الإينوزيتول Inositol

يفيد هذا الفيتامين في سلامة الشَّعر ويمنع تساقطه، كما أنَّه يُساعِدُ على إعادة توزيـــع الدُّهون في الجسم ويُنْقِص الكوليسترول، وهو ذو تأثيرات مهدِّئة؛ كما أنَّ اســـتعمالَ الإينوزيـــتول والكولين وحمض البانتوثينيك والفيتامين B12 معاً يُساعِد على التَّرْكيز وتحسين الذاكرة.

قـــد تظهر أعراضُ الأرجيَّة (التحسُّس) بأشكال عديدة عندما يعاني الشخصُ مـــن أرجية تجاه الفيتامينات B، لذا يجب أن يكونَ الطبيبُ حذراً حتى يتمكَّنَ من عـــزل الفيـــتامين المؤرِّج، ومن ثَمَّ معالجة المشكلة. هذا، وتوجدُ الفيتامينات B في معظمِ الأطعمة التي نتناولها، ومنها ما يخرِّبه الطبخُ والتَّسْخين، بينما لا يتأثَّر البعضُ الآخـــر بالمعالجة أو التَّحْضير. وقد يُصابُ الأشخاصُ الذين يعانون من أرجية تجاه الفيتاميـــنات B بتفاعلات خفيفة أو شَديدة بمجرَّد تناوُل تلك الأطعمة التي تحتوي على تلك الفيتامينات، بل إنَّ تلك التفاعلات قد تَتفاقم لدى استخدام فيتامينات B إضافية دون علم بوجود أرجية تجاه ذلك؛ لذا، يجب الحذرُ عندَ استعمال مثل تلك الفيتامينات التي تُعْرَف بفيتامينات الإجْهاد أو الكَرْب Stress vitamins.

ومـــن المصادرِ الغذائيَّة (الطَّعاميَّة) للفيتامينات B الحبوبُ والبُذور والبقوليات ومُنْتَجات الحليب والكبد ولحم العجل والأوراق الخضراء والبطاطا والجوز والبيض

والـــسمك وجذور الخضار والخضار الخضراء والفواكه والخميرة والنخالة والنُّقير (بِذْرَة الحِنْطة).

وقد حاولَ الدُّكْتور كارلتون فريدريك Carlton Fredric، في كتابه *التغذية النَّفـــسية Psychonutrition*، أن يُبَـــيِّنَ أنَّ العوزَ الغذائي هو السَّبب وراءَ معظم الأمراض العقليَّة في المصحَّات النَّفْسية. وحاولَ إثباتَ هذه النظرية من خلال إعطاء جُـــرْعات كـــبيرة مـــن الفيتامين B المركَّب، ولا سيَّما الفيتامين B12 للمرضى النَّفْـــسيين. وقد شُفيَ حوالى 50٪ من هؤلاء المرضى، وعادوا إلى ممارسة حياهم الطبيعية؛ في حين أنَّ النصفَ الآخر لم يتحسَّنوا إطلاقاً، وربَّما ساءت حالتُهم.

الفيتامين C

يُعَـــدُّ الفيـــتامين C أو حَمْضُ الأَسْكوربيك Ascorbic acid من الفيتامينات الذوَّابـــة في الماء، وهو يُمارِس دَوْراً مهماً في استقلابِ الكربوهيدرات والبروتينات والـــشُّحوم، ويكـــون مـــستقراً بشكل جيد في المحاليل الحمضية، كما أنَّه شَديدُ الحـــساسية للأكـــسجين، ويفقد فعاليتَه عند التعرُّض لأشعَّة الشمس أو الحرارة أو الهواء.

يُمـــتصُّ الفيـــتامين C بسهولة عن طريق مخاطيَّة (الغشاء المخاطي لــ) الفم والمعـــدة، إلاَّ أنَّ أكثرَ ذلك يكون عن طريق الجُزْء العلوي من المَعَى الدَّقيق، ومن هـــناك يعبر الفيتامين عن طريق الوريد البابي Portal vein إلى الكبد ليتوزَّع على بقية نُسُج الجسم. وقد تختلفُ آليةُ النقل من شخصٍ إلى آخر. هذا ويصلُ مستوى حمـــض الأَسْكوربيك في الدَّم إلى ذروته في غضون ساعتين أو ثلاث من تناوله، ثم يتناقص مستواه بسبب طرحه (التخلُّص منه) في البول والعرق. يُعَد معظم الفيتامين C من الجسم في غضون ثلاث أو أربع ساعات.

وللمحافَظَـــة على مستوى كافٍ من الفيتامين C في المصل، يجب تَناوُلُ هذا الفيـــتامين بكمـــياتٍ صغيرة طوالَ اليوم، ويخزِّن الجسمُ بشكل كلي حوالى 1500 ميليغـــرام (مـــغ) مع احتياطي متوسِّط في الكبد والطحال وتَرْكيز عالٍ في الغدتين الكظريتين.

ويُعَدُّ الفيتامين C ضَرورياً لتكوين الأَدْرينالين Adrenaline، حيث تستهلك الغـــدةُ الكظرية الفيتامين C بسرعة في أثناء الإجهاد. ولهذا السبب، فإنَّنا نحتاج إلى كمـــيات كبيرة من الفيتامين C في الحالات المُجْهِدَة؛ كما أنَّ الفيتامينَ C يقي من حـــدوثً البَثَع[1] Scurvy، ويساعد على تكوُّن العظام والأسنان عن طريق حماية العـــاج واللـــب؛ كما أنّه يُقَلِّل من تأثيرات أرجية بعض المواد على الجسم، بل إنَّه يعمـــلُ بالجـــرعاتِ الكَـــبيرة كمضاد للهيستامين Antihistamine، ممَّا يُقَلِّل من الـــتفاعلات الأرجـــية، وبـــذلك يـــستفيدُ المرضى الذين يعانون من الأرجية من الاستعمال اليومي المناسب للفيتامين C، مع التَّذْكير بوجوب التأكُّد من عدم وجود أرجية تجاه مُنْتَجات الفيتامين C المستعمَلَة.

كمـــا يُعَدُّ الفيتامين C مفيداً في الوقاية من حُدوث الزُّكام Common cold، وهـــو عنـــصرٌ غذائي ضَروري لالتئام الجروح، وذلك لأنَّه يسرِّع من ذلك. وهو ضـــروري أيضاً لتكوين الكولاجين Collagen - أحدُ العناصر الأساسية في جميع النُّـــسُج الضامة في الجسم من جلدٍ وعظام وأسنان وعضلات وأربطة... إلخ. كما يُعَدُّ هذا الفيتامين ضرورياً لتحويلِ بعض الحموض الأمينية، مثل البرولين Proline والليـــزين Lysine إلى هيدروكـــسي برولين وهيدروكسي ليزين، وهذه الأشكالُ الهيدروكسيلية تعطي جزيئات الكولاجين ثباتاً وقوة.

هذا، ويمنع الفيتامين C تحطُّمَ النُّسُج الضامَّة، ويساعدُ الأحماضَ الأمينية على تَـــصْنيع الـــنَّواقل العـــصبية Neurotransmitters. كما أنه يُساعِد على امتصاصِ الحديـــد، ويفيد في العَديد من الوظائف الإنزيميَّة في الجسم، بالإضافة إلى فائدته في تَعْـــويض النُّـــسُج البالية والمُهتَرِئَة؛ وهو يغذِّي نُسُج الأوعية الدموية، ويحسِّن من مرونتها ليتحسَّن بذلك الدوران، حيث إنَّ كفاءةَ الدورة الدموية تساعدُ على تقليل الكولـــستيرول في المصل، كما أنَّ ذلك يساعد على الإطِّراح الجيد، وهو ما يجعل الفيتامين C مفيداً في حالات الإمساك.

إنَّ طـــرحَ (إطِّـــراح) السموم من الجسم يعطيه بشرةً حسنة، كما أنَّ ذلك يُـــساعِد علـــى المحافظة على توازُن الماء في الجسم من خلال إعادة توزيع أو إزالة

(1) مرضٌ يصيب اللثةَ بسبب نقص الفيتامين C.

الكمـــية الزائدة من الماء من الجسم، وهذا ما يجعل هذا الفيتامين ضَرورياً للتحكُّم بالوزن.

تبلغُ الجرعةُ اليومية الموصى بها للبالغين RDA: 60 مغ للبالغين و80–100 مغ للحـــوامل والمرضعات. لذلك، فالفيتامين C فيتامينٌ ضروري، ومضاد للأكسدة، ويوجدُ في معظم الأغذية التي نتناولها، وهو يتخرَّب بالطبخ الزَّائد.

يُعَدُّ القليلُ من المعادن ضَرورياً بشكلٍ كبير لوظائف الجسم، وفيما يلي عرضٌ لـــبعض المعادن، في حين نذكِّر بأهمِّية العودة إلى المراجع المناسبة من أجل الحصول على معلوماتٍ كافية حولَ بقية المعادن.

الكالسيوم Calcium

يُعَـــدُّ الكالسيوم أحدَ المعادن الأساسية في الجسم، حيث يعمل مع الفُسْفور والمغنيزيوم والحديد والفيتامينات A وC وD، كما أنّه يُساعدُ على المحافظة على قوة العظام وسلامة الأسنان، وهو ينظِّم عملَ القلب، ويساعد على استرخاء الأعصاب والعضلات ليسبِّب بذلك الاسترخاء والنوم.

يُـــؤَدِّي نقـــصُ أو عـــوز الكالـــسيوم إلى الرَّخَد Rickets وتليُّن العظام Osteomalacia وتخلخلـــها Osteoporosis وفـــرط النـــشاط وعـــدم الراحة (الانـــزعاج) وعـــدم القـــدرة على الاسترخاء والآلام والأوجاع المعمَّمة وألم المفاصـــل وتكوُّن المهاميز العَظْمِيَّة Bone spurs وألم الظهر وحُدوث المتلازمة الـــسَّابقَة للحيض Premenstrual syndrome (PMS) ومعص الساقين وغزارة النَّزْف الحيضي.

ومـــن المصادر الغذائيَّة للكالسيوم مشتقَّاتُ الحليب وفول الصويا والسردين والمحـــار والـــسلمون والجوز والبقول المجفَّفَة والأوراق الخضراء. هذا، وقد يُصابُ الأشـــخاصُ الـــذين يعانـــون من أرجية تجاه الكالسيوم ببعض متلازمات النقص بأشـــكال خطيرة لدى تناولهم أطعمة تحتوي على الكالسيوم، في حين يمكن إضافةُ الكالسيوم بالشكل المناسب من أجل الحصول على أفضل الفوائد بعد التخلُّص من الأرجية من خلال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

إنَّ الكثيرَ من الأشخاص المصابين بالربو، مع مشاكل تنفسية علوية، يَسْتجيبون بشكلٍ جيِّد لإضافة الكالسيوم؛ كما أنَّ الكثيرين أيضاً، ممَّن يشكون من آلام بطنية وزحار Dysentery وأرق ومشاكل جلدية وعصبية وخلل في القراءة Dyslexia وقارحة فموية وتَسْتيل أنفي خلفي (من خلف الأنف) Postnasal drip وفرط نشاط وسمنة والتهاب مفاصل، يَسْتجيبون بشكلٍ لا بأسَ به لمعالجة أرجية الكالسيوم وإضافته بعدَ ذلك. وينطبق مثلُ ذلك على النِّساء اللواتي يعانين من غزارة الطمث. ويجدر التَّنْبيهُ إلى الحاجة إلى كمياتٍ أكبر من الكالسيوم في حال استعمال الكورتيزون.

يُذكر أنَّ فتاةً تبلغُ من العمر 26 عاماً، كانت تشكو من خفقان كلما شربت الحليب أو تناولت أياً من مشتقَّاته؛ وقد وُجدَ أنَّ هذه الفتاة تعاني من أرجيةٍ تجاه الكالسيوم. ولدى معالجتها باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد، توقَّفَ حدوثُ الخفقان عندَ تناولها لمشتقَّات الحليب.

كانَ يشكو ولدٌ، يبلغ من العمر 14 عاماً، من معصٍ شَديد في الساقين وتعب شَديد عقب لعبة البَيْسبول؛ واشتكى والداه أنَّ طولَه غيرُ متلائم مع سنه؛ وقد نصحه أحدُ اختصاصيِّ التغذية باستعمال كمِّيات إضافية من الكالسيوم ليُصاب بعدَ ذلك بألمٍ شديد في المفاصل واعتلال شَديد في الصحة، فتبيَّن بأنَّه يعاني من أرجيةٍ تجاه الكالسيوم؛ وقد تحسَّنت آلامُه ومفاصله بعدَ أن عولجَ من ذلك باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد. كما أنَّه لم يصبحْ أكثرَ قوَّة وحسب لدى إعطائه كمِّيات إضافية من الكالسيوم، بل ازداد طولاً، حيث زاد طولُه بمقدار ست إنشات (نحو 15 سم) في غضون أشهر قليلة.

عانت سيِّدةٌ تبلغ من العمر 53 عاماً، من أطفاح ونفطات شَديدة تحوَّلت في نهاية المطاف إلى تقرُّحات؛ كما أنَّها كانت تُصاب بالكدمات Bruises بسهولة، ويوجد بقع سوداء وزرقاء على كافَّة أنحاء جسمها. وقد أقرَّت المرأةُ بأنَّها بدأت تشرب كميات كبيرة من الحليب، وتستعمل كمِّيات إضافية من الكالسيوم للوقاية من تخلخل العظام. والمُدْهِش أنَّ هذه المرأةَ كانت تعاني من أرجية تجاه مشتقَّات الحليب والكالسيوم، وقد اختفت مشاكلُ الجلد التي كانت تشكو منها بعد أن عولجت من ذلك.

وممَّا يُذكر أيضاً أنَّ سيدةً تبلغُ من العمر 42 عاماً كانت تشكو من ألمٍ شَديد في الظهر، وقد كانت تستعمل حبوبَ الكالسيوم التي كانت تزيد المشكلة سوءاً. ومن الطريف أنَّ هذه السيدة لم تكنْ تعاني من أرجية تجاه الكالسيوم، بل تجاه المواد المستعملة في صناعة تلك الحبوب؛ وقد خفَّ أَلَمُها في الظهر بعدَ أن عولجت من الأرجيَّة، وأصبحت تشعر براحة أكبر بعد أن عاودت استعمالَ حبوب الكالسيوم.

طفلٌ يبلغ من العمر خمسةَ أعوام، كانَ مفرطَ النشاط، ويشعر بعدم الراحة والانزعاج عقب شرب الحليب مباشرة؛ وقد وُجدَ أنَّ هذا الطفلَ يعاني من أرجية تجاه الحليب، ولكنَّه هدأ بشكلٍ كبير بعد أن عولجَ من ذلك.

اشتكت سيِّدَةٌ تبلغ من العمر 36 عاماً من نزوف رحمية شَديدة مع خثرات ثَخينَة في أثناء فترة الحيض التي كانت تستمرُّ حوالى عشرة أيام كل شهر؛ وقد استعملت العديدَ من المعالجات بما في ذلك حقن الهرمونات قبل مراجعتنا. ووُجِدَ أنَّ هذه السيدة تعاني من أرجية تجاه الكالسيوم؛ ومن خلال معالجتها باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد وإضافة كميات كبيرة من الكالسيوم (4000-6000 مغ يومياً)، انتظمت دورتُها وأصبح النَّزْف طبيعياً في غضون شهرين.

كما يذكر أنَّ شخصاً يبلغُ من العمر 52 عاماً كانَ يعاني من ألمٍ شديد في الركبة اليسرى، وقد أجرى خمسَ جراحات مختلفة؛ وأُعْطِيَ موعداً لإجراء جراحة سادسة عندما راجع عيادتنا. ومن خلال استجوابه، تبيَّن أنَّه يعمل في مهنة الطباعة، ممَّا يضطره للوقوف طوالَ اليوم. وقد تبيَّن أنَّ هذا الشخصَ يعاني من عوزٍ شديد في الكالسيوم دون وجود أرجية له، وكان وزنُه زائداً بمقدار 9 كغ، ممَّا جعل غذاءَه خفيفاً ليقاوم سمنته الخفيفة. ومن الواضح أنَّ هذا الغذاءَ لن يقدِّمَ لهذا الشخص الكادح كفايتَه اليومية من الكالسيوم، لذلك فإنَّ إضافةَ مقدار 6000 مغ من الكالسيوم يومياً لمدَّة شهر كانت كفيلةً بإيقاف ألم الركبة وإبقاء هذا الشَّخْص دون أيَّة أعراض بعد ثلاث سنوات.

الحَديد Iron

يُعَدُّ الحديدُ أحدَ المعادن الأساسية الضَّرورية لإنتاج الهيموغلوبين Hemoglobin (الكـــريَّات الحمراء) والميوغلوبين Myoglobin (صبغة حمراء موجودة في العضلات) وبعـــض الإنزيمات؛ وتفقد المرأةُ في الشهر أكثر ممَّا يفقده الرجلُ من الحديد؛ كما أنَّ الحديـــدَ يحـــتاج إلى وُجود النحاس والكوبالت والمنغنيز والفيتامين C من أجل تمثُّله بالشَّكل المناسب. ويُعَدُّ الحديدُ ضرورياً لاستقلاب الفيتامينات B أيضاً، وهو يساعدُ على النمو، ويعزِّز من مقاومة الجسم للأمراض، ويمنع حدوثَ التعب، ويمنع ويعالج فقرَ الدم بعوز الحديد Iron deficiency anemia.

يُؤَدِّي عوزُ الحديد إلى حدوث فَقْر الدم Anemia؛ وبما أنَّ الأشخاصَ الذين يعانـــون من أرجية تجاه الحديد لا يستطيعون امتصاصَه من الدم، فإنَّهم يعانون من فقـــر الـــدم بعـــوز الحديد حتَّى في حال تناولهم كمِّيات إضافية منه. وقد يواجه الأشـــخاصُ الذين يعانون من أرجية تجاه الحديد العديدَ من المشاكل لدى تناولهم جرعات إضافية منه أو أي من الأطعمة التي تحتوي عليه.

ومـــن المـــصادر الغذائـــية للحَديد المشمشُ والخوخ والموز والدبس الأسود والـــبرقوق والزَّبيب والخميرة والحبوب والسبانخ والشمندر والبرسيم وبذور دوَّار الـــشمس والجـــوز وبـــذور السُّمْسُم والبقول المجفَّفة والعدس والكبد ومح البيض واللحوم الحمراء والكلى والقلوب وسمك البطلينوس والمحار والشُّوفان والهليون.

كانَ يشكو شخصٌ، يبلغ من العمر 32 عاماً، من آلامٍ في الظهر منذ سن المـــراهقة، وقـــد كانت آلامُه تشتدُّ في أيَّام معينة، مما يضطره للبقاء في الفراش لـــثلاثة أو أربعة أيام. وقد أدَّى ذلك إلى عدم قدرته على الاستمرار في وظيفة دائمـــة، ممـــا اضطره إلى العمل بشكل يومي في محلات مؤقَّتة؛ وقد أجرى هذا الـــشخصُ العديدَ من الاختبارات لتشخيص آلام الظهر تلك دون الوصول إلى أيِّ سبب. أمَّا في عيادتنا، فقد وجدنا أنَّ هذا الشخصَ يعاني من أرجية شَديدة تجاه جميع الأغذية التي تحتوي على الحديد. وبعد علاجه باستعمال طرائق إزالة التحـــسُّس بحـــسب نامبودرياد، بدأ يشعرُ بالكَثير من التحسُّن من ناحية تلك الآلام المـــزمنة. ومن المصادفة أنَّ ذلك الشخصَ قد استعملَ ثماني عشرة معالجةً

بـــشكل متعاقب حتى يتخلّصَ من أرجية الحديد. ولكن اختفت بعدَ ذلك آلامُ الظهر تماماً، وأصبحَ قادراً على العمل طوالَ الوقت دون الشُّعور بالتعب طوالَ سنة ونصف مضت.

الكروم Chromium

يُعَــدُّ الكـــروم عنـــصراً ضَرورياً لاستقلابِ السكَّر ولمعالجة الدَّاء السكَّري Diabetes ونَقْــص ســكَّر الدَّم Hypoglycemia وإدمان المُسْكِرات (الكحوليَّة) Alcoholism؛ ويُؤَدِّي نقصُه إلى تَصلُّب الشرايين Arteriosclerosis ونقص سكَّر الدم وحدوث السكَّري.

ومـــن المـــصادر الغذائـــية للكروم الحبوب الكاملة والنَّقير (بذْرة الحِنطة) Wheat germ وزيـــت الذرة والخميرة والفطر والكبد والسكَّر الخام واللَّحوم الحمراء والمحار والدَّجاج وسمك البطلينوس.

الكوبالت Cobalt

يُعَــدُّ الكوبالت عنصراً ضَرورياً لكريَّات الدم الحمراء، حيث إنَّه يشكِّل أحدَ مكـــوِّنات الفيتامين B12، ويُؤَدِّي نقصُه إلى حدوث فقر الدم بعوز الفيتامين B12 B12 deficiency anemia.

ومـــن المصادر الغذائية للكوبالت الخضار ذات الأوراق الخضراء واللُّحوم والكبد والكلى والتين والحنطةِ السَّوداء والمحار وسمك البطلينوس والحليب.

النُّحاس Copper

يحـــتاجُ الجـــسمُ إلى النحاس لتحويل الحديد إلى هيموغلوبين؛ وعند ارتباطه بالحمض الأميني "الثيروكسين Thyroxin"، فإنَّه يساعد على إنتاج العامل الصباغي الـــضَّروري للـــشعر والجلد؛ كما يُعَدُّ ضرورياً للاستفادة من الفيتامين C، ويُؤَدِّي نقصُه إلى حدوث فقر الدم والوذمات؛ ومن مظاهره السمِّية الأرقُ وتساقُط الشعر وعدم انتظام الطمث والاكتئاب.

ومـــن المـــصادر الغذائـــيَّة للنَّحاس اللوزُ والفول والبازلاء والخضار ذات الأوراق الخـــضراء ومُنْتَجات الحبوب والبرقوق والزَّبيب والكبد والبقول المجفَّفَة والقمـــح الكامـــل ولحم العجل وغالبية الأطعمة البحرية والنحاس المَوْجود في أنابيب المياه.

الفلور/الفلوريد Fluorine/Fluoride

يُضافُ فلوريدُ الصُّوديوم إلى مياه الشرب، كما يُشاهَدُ فلوريد الكالسيوم في المـــصادر الغذائيَّة الطبيعية؛ ويساهم الفلور في إنقاص نخر الأسنان (الكثير منه يزيل لونَ الأسنان)، كما أنَّه يقوِّي العظام، ويُؤَدِّي نقصُه إلى نخر الأسنان. ومن أعراضه الـــسمِّية أو الأرجـــية الدوخَة والغثيان وضعف الشهية والأطفاح الجلدية والحكَّة وعَـــدْوَى الخمائـــر Yeast infections والتَّخْليط الذهني وتشنُّج العضلات وتغيُّم الوعـــي والـــتهاب المفاصل؛ وتُؤَدِّي معالجةُ ذلك إلى إزالة الأرجية. ومن المصادر الغذائـــيَّة للفلـــور مياهُ الشرب المُفَلْوَرَة Fluoridated drinking water والأطعمة البحرية والجيلاتين وبذور دوَّار الشمس ومشتقَّات الحليب والجزر والثوم والخضار ذات الأوراق الخضراء واللوز.

اليُود Iodine

يوجدُ ثُلُثا اليود في جسم الإنسان في الغدَّة الدرقية؛ ولما كانت الغدةُ الدرقية تتحكَّم بعملية الاستقلاب واليود يؤثِّر في الغدة الدرقية، فإنَّ نقصَه يُؤَدِّي إلى زيادة الوزن والتعب العام وبطء الاستجابة الذهنيَّة. ويساعدُ اليود في المحافظة على الجسم نحيلاً وفي تعزيز النمو وإعطاء كمِّية أكبر من الطاقة وتحسين اليقظة العقلية وتحسُّن نمو الشعر والأظافر والأسنان.

وقـــد يُؤَدِّي عوزُ اليود إلى زيادة الوزن وقُصور الدرقية Hypothyroidism والدُّراق Goiter (ضخامة الغدَّة الدرقيَّة) ونقص الطاقة. ومن بين المصادر الغذائية لليود عشبُ البحر والأطعمة البحرية والملح المُيوَّد والبصل والخضار النامية في التربة الغنيَّة باليود.

المغنيزيوم Magnesium

يُعَـــدُّ المغنيـــزيوم عنصراً ضرورياً لاستقلابِ الكالسيوم والفيتامين C والفُسْفور والصوديوم والبوتاسيوم والفيتامين A؛ كما أنّه ضروريٌّ لاستمرار وظائف الأعصاب والعـــضلات بـــشكلٍ طبيعـــي؛ وهو يُساعِد على تحويل السكّر إلى طاقة. كما يُعدُّ المغنيزيوم مهدِّئاً طبيعياً ومليِّناً ومدراً في الوقت نفسه. هذا، مع الإشارة إلى أنّ المدرات تَستَنْزِف المغنيزيوم؛ ويكون المغنيزيوم ناقصاً عندَ الكحوليين والرَّبويين.

ومن المصادر الغذائيَّة للمغنيزيوم الجوزُ وفول الصويا والخضار النيئة والمطبوخة واللوز والحبوب وبذور دوَّار الشمس والأرز الأسمر وبذور السُّمْسُم.

المنغنيز Manganese

يُساعِدُ المنغنيز على تَفْعيلِ الإنزيمات الهاضمة في الجسم؛ وهو ضروريٌّ لتكوين الثيروكـــسين Thyroxin (الهُـــرْمون الأساســـي في الغدَّة الدرقية)؛ كما أنّه يعدُّ ضـــرورياً لإتمـــام الهـــضم والاستفادة من الطعام؛ وهو مهمٌّ للتكاثر ولقيام الجهاز العـــصبي المركـــزي بوظيفته بشكلٍ طبيعي؛ كما يُساعِد على التخلُّص من التعب، وينـــشِّط الذاكرةَ، ويقلِّل من تهيُّج الأعصاب، ويهدِّئ المزاج، وقد يُؤَدِّي نقصُه إلى حدوث نوبات متكرِّرَة من الدوخة وإلى ضعف الذاكرة.

ومـــن المـــصادر الغذائـــيَّة للمنغنيز الخضار ذات الأوراق الخضراء والسبانخ والشمندر والكرنب الصَّغير وثمرة العنبَة Blueberries والبرتقال والعنب والمشمش والغلاف الخارجي للجوز والحبوب (النخالة) والبازلاء وعشب البحر ومح البيض والقمح والمكسَّرات.

المُولِبْدينُوم Molybdenum

يساعدُ المُولِبْدينُوم على استقلاب الكربوهيدرات والدُّهون، وهو عنصرٌ فعَّال في الإنـــزيم المـــسؤول عن استخدام الحديد؛ ومن مصادره الغذائية الحبوبُ الكاملة والأرز الأسمـــر والخميرة والبقوليات والحنطة السوداء ونبات الدخن والخضار ذات الأوراق الخضراء.

الفُسْفور Phosphorus

يدخلُ الفُسْفورُ في جميع التفاعلات الكيميائية الفيزيولوجية في الجسم تقريباً، وهـــو ضروريٌّ لتكوين الأسنان والعظام بشكلٍ طبيعي؛ كما أنّه ضروريٌّ لانتظام القلب ولقيام الكلية بوظيفتها بشكلٍ طبيعي، وهو يزوِّد الجسمَ بالطاقة والنشاط من خـــلال مـــساعدته علـــى اســـتقلاب الدهون والكربوهيدرات. كما يعزِّز النموَّ وعملـــيات التَّصْليح في الجسم، وهو ضروريٌّ لصحة اللثتين والأسنان. هذا، ويُعَدُّ الفيتامين D والكالسيوم ضروريين لإتمام وظائف الفُسْفور بالشكل المطلوب.

ومـــن المـــصادر الغذائية للفُسْفور الحبوبُ الكاملة والبذور والجوز والبقول ومـــشتقّات الحلـــيب والبـــيض والسمك والذرة والفواكه المجفّفة ولحوم الدجاج واللحوم الأخرى.

البوتاسيوم Potassium

يعملُ البوتاسيوم مع الصُّوديوم على تنظيم توازن الماء في الجسم، وعلى تنظيم الـــنظم القلبي؛ كما يساعد على التَّفْكير السليم من خلال إرسال الأكسجين إلى الدماغ؛ وقد يُؤَدِّي عوزُ البوتاسيوم إلى حدوث الوذمات ونقص سكَّر الدم وهَيُّج الأعصاب وضعف العضلات.

ومـــن المـــصادر الغذائـــيَّة للبوتاسيوم كافةُ الخضار، ولا سيَّما ذات الأوراق الخضراء، والبرتقال والحبوب الكاملة وبذور دوَّار الشمس والموز والجوز والبطاطا وقشرها والحمضيات والبطِّيخ والبندورة ونبات البقلة والنَّعْناع.

السِّيلينيوم Selenium

يُعَدُّ السيلينيوم من مضادَّات الأكسدة، وهو يعملُ مع الفيتامين E على تأخير الـــشيخوخة؛ كمـــا أنّـــه يمنعُ تصلُّبَ النُّسُج، ويساعد على بقاء المظهر الشبابي؛ ويـــساعد السيلينيوم على تَخْفيف الهبَّات الساخنة، ويقلِّل من كروب سنِّ الإياس؛ وهـــو يمنع حدوثَ القشْرة. ولقد وجدَ بعضُ الباحثين أنّ السيلينيوم يُبْطِل مفعولَ بعض المواد المسرطِنَة، ممَّا يقي بدوره من بعضِ أنواع السرطان.

ومــن المصادر الغذائيَّة للسيلينيوم الخميرةُ والقمح ومياه البحر وعشب البحر والــثوم والفطر والأطعمة البحريَّة والحليب والبيض والحبوب الكاملة ولحم العجل والــسمك والفــول ومعظــم الخــضار والنخالة وسمك التونا والبصل والبندورة والقرنبيط.

الصُّوديوم Sodium

يُعَــدُّ الصوديوم عُنْصراً ضَرورياً للنموِّ ولقيام الجسم بوظائفه بشكلٍ طبيعي، وهــو يعملُ مع البوتاسيوم للحفاظ على مضخَّة البوتاسيوم والصُّوديوم في الجسم، حــيث يــوجد البوتاســيوم داخلَ الخلايا، بينما يوجدُ الصوديوم خارجَها. ويُعَدُّ الــصوديوم ضــرورياً للحفاظ على الأطعمة المُعالَجَة، بما في ذلك غالبية الوجبات الــسريعة. ومــن المصادر الغذائيَّة للصُّوديوم الملحُ والمحار والجزر والشمندر ونبات الأرضي شَوْكي ولحم العجل والدِّماغ والكلى.

الكبريت Sulfur

يُعَــدُّ الكــبريت عُنْصراً ضَرورياً لصحَّة الشعر والجلد والأظافر، وهو يساعد على توازن الأكسجين الضَّروري لقيام الدماغ بوظيفته بالشَّكْلِ المناسب؛ كما أنَّه يعمــلُ مع الفيتامين B المركَّب في عمليات الاستقلاب الأساسية في الجسم. ويمثِّلُ جُــزْءاً مــن الأحماض الأمينية التي تبني النُّسُج، بالإضافة إلى فائدته في تقوية الجلد وجعل الشعر برّاقاً ومساعدته على محاربة العَدْوَى الجرثوميَّة. ومن المصادر الغذائية للكبريت الفجلُ واللفت والبصل والكرفس والفول والبقلة وفول الصويا والسمك واللحــوم ولحم العجل والبقول المجفَّفة والبيض والملفوف والعنب والزَّبيب والطعام المجفَّف والسكَّرين والحلويات والسُّلْفيتات Sulfites والسُّلفات Sulfates.

الفاناديوم Vanadium

يمنع الفاناديوم حدوثَ الأزمات القلبية، ويثبِّط تصنيعَ الكولستيرول في الأوعية الدموية، ومصدرُه الغذائي هو السَّمك.

الزِّنْك Zinc

يُعَدُّ الزِّنْكُ عنصراً ضَرورياً للعديد من الإنزيمات والهرمونات في الجسم، وهو ضـــروريٌّ جداً لتصنيع البروتينات، كما أنّه ضروريٌّ لثبات الدم وللمحافظة على الـــتوازن الحمـــضي القاعدي في الجسم، بالإضافة إلى أهمِّيته في نماء أعضاء التكاثر والمساعدة على جعل غدَّة البروستات (الموثة) سويّة عندَ الذكور. وهو يُساعد على معالجـــة الاضطرابات العقلية، ويسرِّع التئام الجروح في الجسم، كما يساعد أيضاً على نموِّ الأظافر وعلى طرح الكولستيرول المترسِّب في الأوعية الدموية.

ومـــن المصادر الغذائيَّة للزِّنْك نخالةُ القمح والنَّقير (بِذرة القمح) وبذور القرع وبـــذور دوَّار الشمس والخميرة والحليب والبيض والبصل والخضار ذات الأوراق الخضراء وفول الصويا وسمك الرنجة والبازلاء والأرز الأسمر والسمك والفطر ولحم الحَمَل والعجل والحليب المجفَّف غير الدسم والخردل.

المعادنُ الزَّهيدَة (النزرة) Trace minerals

رغـــم أنَّ الجسمَ يحتاجُ إلى هذه المعادن، إلاَّ أنّها توجدُ بكميات قليلة فقط. ومـــع أنَّ الباحثين لا يعلمون ماهيةَ وظيفة هذه المعادن بالضبط، إلاَّ أنَّ عوزَ هذه المعادن يُؤَدِّي – بلا شك – إلى حدوث مشاكل صحية. ومن مصادر هذه المعادن الغذائية البرسيم وعشب البحر والأطعمة البحرية وماء البحر.

الأحماضُ الأمينية Amino acids

تَـــتكوَّن جمـــيعُ البروتينات من أحماض أمينية تُشَكِّل وحدات البناء (اللَّبِنات) في الـــبروتينات؛ ويوجد اثنان وعشرون نَوْعاً من الأحماض الأمينية منها ما يُصَنِّعه الجسمُ، ويُعـــرف بالأحماض الأمينية غير الأساسية Nonessential amino acids، في حين لا يُنْتِج الجسمُ ثمانيةً منها وتُعرف بالأحماض الأمينية الأساسيَّة Essential amino acids، حـــيث يـــضطر الجـــسمُ لامتـــصاصها من الغذاء وهي: اللِّيزين Lysine والمِثْيونين Methionine واللّوســـين Leucine والثـــريونين Threonine والفـــالين Valine والتريبتوفان Tryptophan والإيزولوسين Isoleucine والفينيل ألانين Phenylalanine؛ كما يحتاج الأطفالُ أيضاً إلى الهيستيدين Histidine والأَرْجينين Arginine.

بروتينُ الصويا القديم الجيدُ

كانت معدتي وأمعائي سرعان ما يتشنّجان بمجرد أن آكلَ أيَّ نوعٍ من مشتقات الألبان أو فول الصويا. وقد كانوا يقولون لي بأنَّ ذلك مغص عندما كنت طفلاً، ولكن ذلك المغصَ استمرَّ معي، حيث كانَ يبدأ عادةً في غضون 5–10 دقائق من تناول الحليب أو الكالسيوم أو الصويا؛ ولكن بعد أن عالجتني الدكتورة ديفي، لم أعدْ أعاني من التشنُّج عقبَ تناول أي من الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر. هذا، وقد كانت أمي سيندي Cindy تعاني من المشكلة نفسِها، وقد استفادت – ولله الحمد – من العلاج نفسه الذي قدَّمته لي الدكتور ديفي.

ومن المصادر الغذائيَّة للأحماض الأمينية الأطعمةُ ذات البروتين الكامل (كاللحم والسمك ولحوم الدجاج ومشتقَّات الألبان)، في حين تُعَدُّ غالبيةُ الخضار والحبوب والفواكه أطعمةً ذات بروتينات ناقصة.

الليسثين Lecithin

يُعَدُّ الليسثين ضَرورياً لجميع الخلايا الحيَّة في الجسم، حيث يَتكوَّنُ الغشاءُ الخلوي بشكل رَئيسي من الليسثين. ويقومُ الغشاءُ الخلوي بدوره في تنظيم دخول العناصر الغذائية إلى الخلايا وخروجها. هذا، وقد يُؤَدِّي غيابُ الليسثين إلى تصلُّب الغشاء الخلوي، كما أنَّ بنيةَ الليسثين تحمي الخلايا من التلف بفعل الأكسدة، فضلاً عن أنَّ الأَغْمِدَةَ المحيطَة بالدِّماغ تَتَكوَّن من الليسثين. وتحتوي الخلايا العضليَّة والعصبية على هذه المادَّة الدهنية الأساسية. ويتكوَّن الليسثين من الكولين والإينوزيتول وحمض اللينولييك، مع الإشارة إلى أنَّ الليسثين يعمل كمُسْتَحْلِب (كعامل استحلاب Emulsifying agent).

تساعد الأحماضُ الأمينية على منع حدوث تَصَلُّب الشرايين Arteriosclerosis، وتحمي من الأمراض القلبيَّة الوعائية، وتحسِّن وظيفةَ الدماغ، وتعزِّز الطاقة؛ كما تحسِّن الأحماضُ الأمينية هضمَ الدهون، وتساعد على بَعْثَرَة الكولستيرول في الماء وإزالته من الجسم. وتُحمى الأعضاءُ الحيوية والشرايين من تراكُم الدهون عن طريق إضافة الليسثين إلى الطعام، حيث تأتي غالبيةُ الليسثين من فول الصويا والبيض والخميرة والحبوب والبقوليات والسَّمك وبذور القمح.

لقد حَسَّنَتْ طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد من طبيعة حياتي!

لقد أتيتُ إلى ريبيكا ستيمس Rebecca Steams من أجل العلاج باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وقد أحضرتُ معي نتائجَ اختبارات تُبيِّن أنني أعاني من أرجيةٍ تجاه نحو خمسين نوعاً من الأطعمة واشتبهت في عدد لا يُحصَى من الأطعمة الأخرى، ممَّا اضطرني إلى تقليل طعامي بشكلٍ كبير. وقد كنتُ آكل الأشياءَ نفسَها يوماً بعد يوم وعلى مدى شهور عديدة... وأيقنتُ أنني سأعاني في النهاية من أرجية تجاه تلك الأطعمة أيضاً. وقد اضطرتني الأرجيةُ إلى تغيير وظيفتي من استشاري إداري أسافر حوالى 80000 ميل سنوياً إلى وظيفةٍ مكتبيَّة في مقصورة، ولم أعُدْ استمتع بأكبر هواياتي، وهي تحضيرُ العشاء الإيطالي "كوسينا توسكانا Cucina Toscana" لعائلتي وأصدقائي، وأصبح من الواضح تأثير الأرجية في عملي وأنشطتي؛ ولكنَّ الأهمَّ من ذلك كانَ تأثيرها في صحتي ونفسيتي.

وفي غضون شهرين من المعالجة باستعمال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تحسَّنَتْ نوعيةُ حياتي، وأصبحت بثقة وتؤدة قادراً على تناول أطعمة أكثر دون أيَّة تأثيرات ممرضَة، كما أصبحتُ استمتع بالدجاج المشوي، وأشرب عصيرَ البرتقال صباحاً، واستمتع بعصير الليمون في أيام الصيف. وقد أصبحت أراقِب صحتي بالتخلُّص من الأرجية، وأضع لنفسي وصفات للاستمتاع بالأطعمة الممنوعة، لأنَّ التنوع هو ملح حياتي! وقد كتب مايكل أنجلو Michelangelo "الفكرة هناك؛ حَبيسةٌ في الداخل، وما عليك سوى أن تزيلَ الحجر".

وفي كلِّ جلسة، كانت ريبيكا ستيمس تزيل الأرجيةَ من خلال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وتفتح البابَ لحياة أفضل وأكثر صحة؛ والأهمُّ من ذلك أنها كانت تفتح آفاقاً أوسع للتخلُّص من الأرجية المضجرة ولمستقبل أكثر إشراقاً وتوازناً.

ولكنني لا أستطيع التوصيةَ باللجوء إلى ريبيكا ستيمسْ وطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أكثر من ذلك.

عدمُ تحمُّل اللاكتوز Lactose intolerance

شُخِّص لمريضي تيري Terry إصابته بعدم تحمُّل اللاكتوز منذ سنوات طويلة، حيث كانَ القليل من الحليب - ربما المتخفي في أيٍّ من الأطعمة - يؤدِّي إلى شعوره في الحال بالكثير من الانزعاج والألم في الأمعاء، والذي قد يستمرُّ لعدَّة أيام؛ لذلك، كان تيري يحتاط بشكلٍ كبير من خلال قراءة وصفة أيِّ شيء يشتريه، ويتجنَّب بحذر الحليبَ ومشتقَّاته كما يتجنَّب السم. وبعد أن عالجته من مشكلة الحليب، كان عليَّ أن أعالجَه من مسألة اللاكتوز بشكلٍ منفصل، وقد شجَّعته بعد التخلُّص من مشكلتَيْ الحليب واللاكتوز بنجاح على تناول القليل من الحليب والنظر فيما إذا كانت المشكلةُ ستعاود الظهور؛ وقد كانت نظرةُ الخوف باديةً على وجهه. ولدى مغادرته مكتبي، وفي وقت العشاء، استجمعَ تيري شجاعته دون أن يضعَ في حسبانه الاعتدال. فقد أكلَ نصف قطعةَ من البيتزا دون أي مضاعفةَ، ثم تناولَ صحناً من المثلَّجات دون حدوث أيةَ تفاعلات، ثم تناولَ صحناً آخر من المثلَّجات. والمدهش أنَّه استيقظَ في صباح اليوم التالي بصحةٍ جيدة، دون أن يعاني من الآلام المعويَّة المعتادة أو أي انزعاج في المساء، بل كانت ليلته أفضل؛ وهذا ما أقنعَ تيري بفعَّالية طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وفي طريقه إلى المنْزل، اشترى تيري بعضاً من الحليب وشربه في طريقه. ومنذ ذلك الوقت، أحالَ لي تيري ثلاثةً من المرضى، ولقد علمت من زوجته أنَّ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أصبحت موضوعَ نقاشه المفضَّل.

شكراً لجعلكم ذلك ممكناً.

إن التخلُّصَ من أرجية الليستين وتمثُّله في الجسم من خلال الغذاء اليومي يُساعِد على المحافظة على مستوى الكوليسترول في المصل، ممَّا يحسِّن الدورة الدموية الإجمالية. هذا، وقد يصل القارئ من خلال عديد الحالات المرضية التي ذكرنا إلى فَهْمٍ لأهمِّية التغذية الجيدة (العناصر الغذائية غير المؤرِّجة) في حياتنا، وذلك بغية الوصول إلى توازُنٍ مناسب في وظائف الجسم، حيث إنَّ الجسمَ يحتاج إلى جميع الفيتامينات والمعادن بنسبٍ مناسبة كي يقومَ بوظائفه بالشكل المطلوب. وقد يُؤَدِّي عوزُ أي من الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض الأمينية، أو حتَّى المعادن الزَّهيدَة، إلى اضطراباتٍ وظيفية أو مشاكل أخرى. ويمكن تجنُّبُ الكثير من المتاعب في حال اكتشاف ذلكَ في الوقت المناسب ومعالجته أو إضافة الكمِّيات المناسبة.

الفصل الرّابع عشر

التَّحسُّسُ (الأَرَجيَّة) والجِهازُ التنفُّسي

تُعَبِّــرُ حمَّـى الكلأ Hay fever عن أعراض التهاب الأنف الأرجي (التحسُّسي) Allergic rhinitis عــندما يحــصلُ في أواخــر الصيف بسبب تفاعُلِ الشَّخص تجاه الأعشاب والبُذور أو الأزهار والأعشاب الجديدة. ويؤثِّر التهابُ الأنف الأرجي في نحو 40 - 50 ملــيون شخص في الولايات المتحدة. ويتصفُ كلٌّ من حمَّى الكلأ والتهاب الأنف الأرجي بأعراض السَّيلان المائي من الأنف والعينين والحلق ونقص حس التذوُّق والــرائحة، وبأعــراضٍ أخرى تشبه تلك المُصاحبَة للزُّكام. وتشتملُ الأعراضُ الثلاثة الأكثر شيُوعاً على العُطاس الشَّديد والسيلان الأنفي المائي وانسداد الأنف. كما يعاني كــثيرٌ مــن المرضى من نخز مُزْعِج داخل الأنف يُؤَدِّي إلى عُطاسٍ عنيف؛ بينما يشكو الــبعضُ الآخــر من سُعالٍ جاف وسُعالٍ سَطْحيٍّ مُتَقَطِّع Hacking cough، في حين يحصل لدى آخرين إفرازٌ مائي غزير من دون عطاس أو انسداد المنخرين.

وقــبلَ وقت طويل من التَّعرُّف إلى حمَّى الكلأ وتشخيصها في القرن التاسع عشر، ذُكِرَتْ حالاتٌ من المرض طوالَ التَّاريخ الطبي؛ ففي زمنِ جالينوس Galen الطَّبــيب الإغريقــي الــذي عــاشَ في القرن الثاني قبل الميلاد، وضعَ سجلٌّ عن الأشخاص الذين لديهم انزعاجٌ من الأَزْهار. واستناداً إلى أحد المؤرِّخين، كانَ ملكُ بولــندا خلال القرن الرابع عشر مصاباً بالتحسُّسِ للتفَّاح، حتَّى إنَّه كان يتجنَّب رائحــتَه، لأنــه كــانَ الــسمُّ الأكثر فتكاً. وفي عام 1563، وصفَ لوسيتانوس Lusitanus أناســاً يعانون من نوباتٍ شَبيهة بحمَّى الكلأ بمجرَّد النَّظر إلى الأزهار. وذكرَ ريدلين Riedlin، في عام 1693، أنَّ دوق سكومبيرغ Schaumburg لم يكنْ يــتحمَّل النظرَ إلى قطة أو حتى شم رائحتها من دون المعاناة من دوخة وصعوبة في التنفُّس؛ ثمَّ جاء جون بوستوك John Bostock، وهو طبيبٌ إنكليزي، فقامَ بالعمل الأساسي الذي تقومُ عليه معرفتُنا المعاصرة لحمَّى الكلأ.

صُداعُ الجيوب والتهابُ الأنف الأرجي

قدمتُ إلى الدكتور ديفي قبلَ سنة وأنا أعاني من صُداع جيبي وضيق في التنفُّس وسُعال وسيلان أنفي وأزيز؛ وفي غضون أوَّل شهرين، تراجع صداعي الجيبي بنسبة 90 ٪ تقريباً، كما اختفى السعالُ والأزيز تماماً. والآن، نحن نعمل على التخلُّص من أعراض التحسُّس. وأنا ممتنٌّ جداً للمعالجة التي قدَّمْتَها، وأوصي بها الكثيرَ من الآخرين.

في عام 1819، قدَّمَ الدُّكْتور بوستوك Dr. Bostock بحثاً أمام المجتمعِ الطبي واصفاً علَّتَه التي كان قد عانى منها فصلياً منذ الطفولة. وبعد تسع سنوات، نشرَ بحثاً يغطي المزيدَ من الدِّراسات عن هذا الموضوع مسمِّياً الحالةَ بالنَّزْلة الصيفيَّة؛ وقد سُمِّيَتْ فيما بعد بحمَّى الكلأ، لأنَّ الكثيرين اعتقدوا في البداية أنَّ التفاعلات كانت ناجمةً عن الكلأ (العشب).

وبحلول عام 1831، ذكرَ طبيبٌ إنكليزي آخر هو جون إليوتسون John Elliotson بأنَّ الكلأَ لم يكنْ هو السَّبب على وجه الدقَّة، وإنَّما السبب هو غبارُ الطلع النَّاجم عن الأزهار والأعشاب الطازجة. ولذلك، يُعَدُّ مُصْطَلحُ حمَّى الكلأ في الحقيقة تسميةً خاطئة ووصفاً غيرَ صحيح لهذه الحالة، لأنَّه يندر أن ينجمَ عن الكلأ؛ كما أنَّه لا يُؤَدِّي إلى حمَّى إلا نادراً. ويمكن تعريفُه بأنَّه تظاهرةٌ (ظاهرة) أرجية (تَحَسُّسية) تحصل فَصْلياً وتنجم بشكلٍ رئيسي عن غبار الطَّلْع، مع أنَّ هناك مواد أخرى يمكن أن تفاقمَه.

التهابُ الأنْف الأرجي (التحسُّسي)

مع أنَّ التهابَ الأنف الأرجي (التهاب الأنف والممرَّيْن الأنفين) يُؤَدِّي إلى أعراض مماثلة لحمَّى الكلأ، لكنَّ هذه الأعراضَ تستمرُّ طوالَ السنة غالباً؛ وهي تنجمُ عن مُستَأْرِجات أخرى، مثل الطعام والمُسْتَنْشَقات والأقمشة والمواد الأخرى. ويعاني الكثيرُ من المرضى من كلتا الحالتين في الوَقْتِ نفسه، مع أعراض تتفاقمُ بشكلٍ ملحوظ خلال فصل غُبار الطَّلْع.

يُعَدُّ التهابُ الأنف الأرجي مشكلةً طبية شائعة جداً، تصيبُ أكثرَ من 15٪ من النَّاس، سواءٌ البالغين أو الأطفال. ويأخذ التهابُ الأنف الأرجي شَكْلين

مختلفين، فصلي Seasonal وسنوي perennial؛ فأعراضُ التهاب الأنف الأرجي الفصلي تحصلُ في الرَّبيع والصيف أو بداية الخريف، وتنجمُ عادةً عن التحسُّس الأرجـــي لغبار الطلع الصادر عن الأشجار والأعشاب والبذور، أو عن أبواغ العَفَـــن المَحْمـــولة في الهواء Mold spores. ويعاني أناسٌ آخرون من الأعراض علـــى مـــدار السنة، وتُدْعَى هذه الحالةُ بالتهاب الأنف الأرجي السنوي، وهو يـــنجمُ عادةً عن التحسُّس لغبار المَنْزِل وسوس الغبار وقشرة الحيوانات وأبواغ العفـــن. كمـــا أنَّ الأرجياتِ الطعامية هي سببٌ محتمل آخر للأعراض الأنفية السنويَّة.

يكـــونُ العـــرضُ الرَّئيسي لدى الأطفال هو انسداد المنخرين عادةً؛ ويميل الأطفالُ المصابون بحمَّى الكلأ إلى التنفُّس عبر أفواههم، وتتصفُ أصواتهم بالخُنَّة (الـــصوت الأنفـــي Nasal twang)؛ فإذا ما استمرَّتْ الحالةُ من دون معالجة، يحـــصل تَشَوُّهٌ في الوجه عادةً. وفَضْلاً عن الأعراض السابقة، يشكو الكثيرُ من المرضـــى مـــن حكَّة شَديدة في العينين والأذنين والحلق وشراع الحنك، والوجه أحـــياناً. وقـــد تختلفُ أعراضُ حمَّى الكلأ بشكلٍ ملحوظ بين المرضى. ويكون الكـــثيرُ مـــن مرضـــى حمَّى الكلأ مُتَحَسِّسين جداً للتغيُّرات في درجة الحرارة والطقـــس، وتـــتفاقمُ حالتُهم عادةً بالبرد أو الهواء الرطب، مع أنَّ غبارَ الطلع يكون أقلَّ كثافةً في هذه الظروف.

يـــشعرُ معظمُ مرضى حمَّى الكلأ بتحسُّنِ حالتهم في الطقس الدافئ المشمس، وتُـــؤدِّي هـــذه الحالةُ عادةً إلى شُعور المريض بالقشعريرة Chills باستمرار تقريباً؛ ونتـــيجةً لذلك، يحتاجُ مرضى حمَّى الكلأ إلى ارتداء ثياب أكثر تَبْطيناً ودفئاً عندما يعانون من هذا العارض.

حمَّى الكلأ والتهابُ القصبات

عانيتُ من حمَّى الكلأ والتهاب القصبات مذ كنتُ في الثانية عشرة من عمري، ثم انتقلتُ إلى نـورووك Norwalk فـي كاليفورنـيا California، حـيث عالجتني الدكـتورة ديفي مـن تحسُّسي للخمائر وغبار الطلع والأعشاب والأزهار والعطور والعفن؛ وتخلَّصتُ تماماً من الأعراض على مدى السنوات الثلاث عشرة الماضية (منذ عام 1986).

> **الرَّبو عند ولدي**
>
> **كانَ ولدي البالغ من العمر 4 سنوات يمرُّ بإحدى أكثر نوبات الربو شدةً حتى إنَّه يستعمل عضلاتِ وجهه ليتنفَّس، وحصلَ ذلك بعدَ أن أمضى ساعتين على المِنْشَقَة في المستشفى Hospital inhaler. وطلبت إلى الدكتورة ديفي أن أصغي لرئتيه اللتين كانتا في حالة خطرة من خلال السمّاعة، وكانَ ذلك مخيفاً! وبعد لحظاتٍ قليلة من إحدى المعالجات للمواد الكيميائية المنزلية بطرائق إزالة التحسس بحسب نامبودريباد، أصغينا إلى رئتيه من جديد، فكانتا طبيعيتين تماماً!**

كمـــا أنَّ الكـــثيرَ مـــن المرضى المصابين بالأرجيَّات الطَّلْعيَّة Pollen allergies يتحسَّسون أيضاً لبعض الأطعمة، فَضْلاً عن مُسْتَنْشَقات ومُستأْرِجات تماسيَّة أخرى. وعدا غبار الطلع والأعشاب، تشتملُ العناصرُ التي تَبيَّن أنَّها تُسبِّب حمَّى الكلأ بشكلٍ أكثـــر شُيوعاً على: السكَّر والخَرُّوب Carob والذرة والحنطة والفاصولياء والأناناس والبندورة والموز والعطر والأثاث والهررة والكلاب والريش والقَبك[1] Kapok والغبار والبلاســـتيك والمطَّاط والجلد. كما أنَّ مرضى حمَّى الكلأ يعانون غالباً من السَّليلات الأنفـــية Nasal polyps، وهـــي تورُّماتٌ أو كتلٌ نامية على الغشاء المخاطي ضمن المنخـــرين. وتـــنجمُ السليلاتُ الأنفية عن احتقان الغشاء المخاطي والتهابه، وتميلُ إلى النموِّ أو الانكماش حسب شدَّة الأعراض. وتصبح في بعض الحالات كبيرةً بما يكفي لسدِّ الممرين الأنفيين تماماً، وحتى الامتداد أبعدَ من المَنْخَرَيْن.

لقـــد عانـــت مريضَةٌ بعمر 49 سنة من السَّليلات الأنفيَّة (فَضْلاً عن التَّظاهرات (المظاهـــر) الأرجية الأخرى، بما فيها الرَّبو)، وجرى استئصالُها جراحياً عدَّةَ مرات؛ ولكـــنَّ العملـــياتِ الجراحيةَ لم تُصَحِّحْ المشكلةَ التي استمرَّت في العودة. وقد كانت مُـــسْتاءةً مـــن مرضـــها المستمرِّ ووصفاتِ الطَّبيب؛ وسمعت عن برنامج طرائق إزالة التحـــسُّس بحسب نامبودرياد، وزارَتْنا في عيادتنا، وخضعت لاختبارات على عناصر مخـــتلفة، بما في ذلك غبار الطلع والأشجار والأقمشة والمواد الكيميائية والأطعمة. وفي أثناء بَدْئها بتلقِّي معالجات التحسُّس، كانَ ينبغي استئصالُ السَّليلات مرةً ثانية؛ ولكنَّ المريـــضَةَ استمرت في تلقِّي معالجات إزالَة التَّحَسُّس لمدَّة سنة بعدَ الجراحة، فتحسَّنَتْ

(1) كتلةٌ من الألياف الحريريَّة.

صحتُها العامَّة، وأمكنَتْ السيطرةُ على الربو والأعراض الأرجية الأخرى لديها بمجرَّد مـــراقبة نظامهـــا الغذائي ونمط حياتها. وقد بقيت السليلاتُ الأنفية بعيدةً عنها لمدَّة 4 ســـنوات مـــن دون أيَّة علامة على عودة النمو؛ وقد حصلَ تقدُّمٌ كبيرٌ بعد تشخيص ومعالجـــة تحسُّـــسها للفورمالدهيد الذي يوجدُ في جميع الأقمشة تقريباً (بما في ذلك اللُّـــصاقات الموجـــودة علـــى الألبسة) والأعمال الخشبية والمُنتجات المكتبيَّة والورقية والأَحْبار والأقمشَة البَيْضاء والسجَّاد والكَثير من الأشياء المَنْزليَّة.

ومن المهمِّ للغاية أن يستشيرَ مرضى حمَّى الكلأ اختصاصياً مناسباً في الأرجية عارفـــاً بطـــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد عندما تبدأ الأعراضُ لديهم؛ فحمَّى الكلأ تميلُ إلى التَّفاقُم مع كلِّ فصل؛ ويزداد احتمالُ المضاعفات الخطيرة مع كلِّ نوبة شديدة لحمى الكلأ. كما قد تتراكمُ مُستَأْرِجاتٌ جديدة عند المرضى غير المعالجين، فَضْلاً عن مصادفة زيادةِ تحسُّس في تفاعلاتهم.

قد ينجمُ التهابُ الأنف الأرجي (الزُّكام) عن أيَّة مادة: غبار المَنْزِل والأَغْبِرَة المهنيَّة (مثل الدَّقيق في المخبز، الغُبار الصناعي) ومواد التَّجْميل والأطعمة والحيوانات المَنْـــزِلية وقـــشرة الحيوانات والطِّهارَة الحيوانية ومَسْحوق الطَّبشور وحبر الجرائد والـــدهان والبلاســـتيك والمرشَّات الكيميائية والعفن والصابون والعطور والعوامل الكيميائـــية الأخـــرى. وتُؤَدِّي المعالجةُ الفورية لهذه الحالات التَّحَسُّسية إلى إنقاصٍ كـــبير لاحـــتمال تحوُّل تظاهرةٍ تحسُّسية خفيفة نسبياً، مثلَ حمَّى الكلأ أو التهابَ الأنف الأرجي، إلى تحسُّسٍ أكثرَ شدةً كالربو.

التحَسُّسُ للغبار

لقد عانيتُ من العُطاس والسيلان الأنفي بمجرَّد اقترابي من الغبار، وكانَ عليَّ أن أرتدي قناعاً عندما أغادر المنزِل؛ لقد كانَ ذلك مُحْرِجاً جداً، وكانت حياتي الاجتماعيَّة محدودة. لقد تلقيتُ أشواطاً ضدَّ التحسُّس منذ طفولتي، وأفادتني نوعاً ما؛ ثمَّ أُحِلْتُ إلى الدكتورة ديفي من قِبَل معالجٍ بِنَوي. وبعدَ أن عولجتُ من الغبار وسوس الغبار بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، لم أعُدْ أُبْدي استجابةً للغبار أبداً؛ وأصبحتُ قادرةً على السفر إلى جميع أنحاء العالم الآن من دون ارتداء القناع، فزرتُ الهندَ واليونان ومصر وعدداً من البلدان الأوروبية الأخرى في السنتين الماضيتين من دون أيَّة مشكلة. إنَّ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أسلوبٌ ثوري حقاً!

هل يُسبِّب الفيتامين C الزُّكامَ أم يشفيه؟

كنتُ أخضعُ للمعالجة على يد الدكتورة ديفي عندما حصلتُ على أول معالجة من الفيتامين C؛ ويبدو أنني قد أُصبتُ بالزكام مرة أو مرتين في الأسبوع، وبقيت أتناول ألفين أو ثلاثة آلاف وحدةً من الفيتامين C يومياً. ولقد اكتشفت الدكتورة ديفي أنّي كنتُ متحسِّسةً للفيتامين C، فعولجت، وأنا أشعرُ الآن بأنّني أفضل لأنني أستطيع امتصاصَ الفيتامين C بدرجةٍ أحسن.

الرَّبو

يُعَـــدُّ الرَّبوُ أحدَ أكثر الحالات التحسُّسية (الأرجيَّة) خطورةً وإعاقةً، وتُشتقُّ هـــذه الكلمةُ من اليونانيَّة، حيث يعني مُصْطَلَحُ Asthma "أنا أشهق لعجزي عن التنفُّس". ولقد استعملَ المُصطلحُ من قِبَل أَبُقْراط Hippocrates (460 – 370 قبل الميلاد) للإشارَة إلى أنماط معيَّنة من الصُّعوباتِ التنفُّسية. ويُمثِّلُ الربوُ حالةً تحسُّسية تَتَـــضيَّقُ فـــيها الأنابيبُ القصبية (القصبات) وتحول دون مرور الهواء بسهولة، ممَّا يؤدِّي إلى صعوبة شَديدة في التنفُّس ونمط صافر (أَزيز) من الزَّفير (هو إخراج الهواء من الرئتين). كما يعاني المريضُ في كثيرٍ من الأحيان من سُعال يُفاقم مَأْساته أكثر. وتحصلُ هذه الهجماتُ أو النُّوب بشكلٍ تشنُّجي، لكنَّها قد تكونَ شديدة جداً في بعـــض الأحيان. ويكونُ الشُّعورُ بالاختناق شديداً جداً غالباً، بحيث يشعرُ المريضُ بأنَّـــه علـــى وشك الموت. وفي بعض الحالات، تكون نوبةُ الربو مميتةً فعْلاً، حيث يموتُ المريضُ بسبب الإِنْهاك Exhausation والعجز عن التنفُّس.

يُـــصيبُ الرَّبوُ أكثرَ من 10 ملايين أميركي، وهو أحد الأسباب الرئيسيَّة للتغيُّب عـــن المدرسَـــة والعمل؛ ففي عام 1998 وحَده، أصابَ الربو 17299000 شخص في الـــولايات المتحدة. واستناداً إلى دراسة حديثَة، كانَ أكبرَ عدد من الرَّبويين (المُصابين بالـــرَّبو) [2268300] من سكَّان كاليفورنيا. كما كانَ عددُ المُصابين بهذا الاضطراب 1236200 شَخْص في نيويورك، و1175100 شخص في تكساس.

يُعَـــدُّ الـــربوُ الـــسَّببَ الرَّئيـــسي التَّاسِـــع للاسْتِشْفاء (دخول المستشفى) Hospitalization على مستوى الولايات المتحدة الأميركيَّة كلِّها؛ كما يُنفَقُ أكثر من 1 بليون دولار سنوياً على الرعاية الصحِّية للربو في الولايات المتحدة.

الثأقُ Anaphylaxis بسبب المَحَار

كنتُ أتفاعَل بشدَّة تجاه السَّمك ومُنْتجاته منذ الطفولة؛ وعندما كنتُ آكلُ كمية صغيرة من السَّمك أو المحار Shellfish، تنغلقُ حَنْجرتي، ولا أستطيع التنفُّس، ويظهر الشَّرى على كامل جسمي، وينتهي بي الأمرُ في قسم الإسعاف لساعات، حيث أُعطَى الكورتيزون والأدوية الإسعافيَّة الأخرى؛ وأبقى في بعض الأحيان بضعة أيَّام في المستشفى. وقد اقترح عليَّ أحدُ أصدقائي، الذي عُولج من قِبَل الدكتورة ديفي بسبب تحسُّسه تجاه الفستق Peanut allergy، أن أزورَها بسبب التحسُّس للسَّمك الذي يهددُ حياتي؛ وقد كنتُ متشوقاً لمعرفة طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET. وقد عالجتني تجاه جميع الأساسيَّات قبلَ أن تعالجني تجاه أنواع السَّمك.

لقد عانيتُ من تفاعلٍ شديد خلال أوَّل معالجة تجاه السَّمك؛ فبمجردُ وضع فيال (زجاجة أو قارورة صَغيرة) شَفَّاف يحتوي على طاقة السَّمك في يدي، تورَّمت يدي وانتشر الشَّرى على كامل جسمي، ونهضتُ من طاولة المعالجة لألتقطَ حقنة الأَدْرينالين التي أحملُها معي دائماً؛ ولكنَّها أوقفتني، وطلبت مني العودة إلى مكاني، فقد بدتْ واثقةً، فأطعتُها، حيث طبَّقتْ ضغطاً قوياً ثابتاً على ظهري صُعوداً ونزولاً على طول عمودي الفقري عدَّةَ مرَّات. وعندما أنْهت تطبيقَ الضغط الإبري Acupressure على طول عَمودي الفقري، طلبَتْ منِّي أن أستلقيَ على ظهري من جديد، واختبرت ذراعي، وكنتُ قوياً؛ وسألتني كيف أبْدو؛ لقد كنتُ أتنفَّس بشكلٍ أفضل من ذي قبل، ولم تَعُدْ حنجرتي تتضيَّق أبداً؛ نظرتُ إلى ذراعيَّ العاريتين، حيث بدأ الطفحُ الأحمر يتلاشَى؛ وبدا ذلك كالسِّحْر كما كنت أظن. لقد كانت الدكتورة ديفي تقف أمامي وعلى وجهها ابتسامة الثقة، منتظرةً جوابي. "جيِّدٌ"، قلت مع تنهُّد أمارةَ الارتياح.

هذا، وكانَ عليَّ أن أخضعَ لثلاث جلسات من المعالجات المُشتَرَكة تجاه السَّمك (أنواع السَّمك، الرنتين، القولون، الطِّحال، الكبد، أنواع السَّمك وعناصره الأساسيَّة، مجموعة السَّمك والحرارة، وكلُّ ذلك في زيارة منفصلَة للعيادة). وبعدَ إتمام المعالجات، أخبرتني بأنَّ عليَّ أن أمْسِكَ جُزْءاً صَغيراً من السَّمك في راحتي وأجلسَ لمدَّة 30 دقيقة؛ لقد شعرتُ بالتحسُّن؛ ثمَّ طلبتَ منِّي أن آكلَ قليلاً من السَّمك، وكانت حقنةُ الأدرينالين قريبةً منِّي عندما أكلتُ قطعةً من السَّمك، لكن لم يحصلْ شيءٌ.

ومنذ أن عولجتُ للسَّمك، صرتُ آكلُ منه مرتَين في الأسبوع على الأقل من دون أيَّة مشكلة؛ وهذا هو أفضل ما اكتشفهُ الإنسانُ (المرأة) في الطبِّ.

أرجيّة الفستق (الفول السوداني)

عانى ولدي البالغ من العمر 8 سنوات من التحسّس الحاد للفستق منذ أن كانَ رَضيعاً؛ وعندما كانَ في الثالثة من عمره، أُخذ إلى قسم الطوارئ بعدَ أن أكلَ شيئاً من زبدة الفستق، حيث يُصاب بالربو ويظهر عليه الشرى الضخم وتتورَّم حنجرته بمجرَّد إذابة زيت الفستق أو تحميصه. ولذلك، لم نكن نستعمل الفستق (الفول السوداني) أو زيت الفستق في المنزل؛ فقد كانَ كابوساً بالنسبة لي أن أقرأ جميعَ اللصاقات قبلَ أن أبتاعَ المنتجات الغذائيّة، أو أرسله إلى المدرسة حيث يأكل الأطفالُ الفستق والحلويات ومعظمُها يحتوي على الفستق. وبعدَ ذلك، سمعتُ عن طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. لقد عولجَ سام Sam بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تجاه الفستق. وبعدَ المعالجة، أكلَ من دون قصد قطعةَ حلوى بالفستق، فلم تحصل لديه أيَّةُ استجابة. وأنا لا أخطِّط لإطعامه الفستق كوجبات، لكنَّني أشعرُ بالراحة لأنَّني أعلم أنَّه لن يُصابَ بتفاعُل مهدِّد للحياة إذا أكلَ الفستق من دون قصد في مكانٍ ما. شكراً للدكتورة ديفي على ما قدَّمته من إنجاز هائل إلى العالم!

الرَّبْوُ القَصبي وألمُ الجسم

كنتُ أعاني على مدى 15 سنة تقريباً من نَزَلاتٍ مُتكرِّرة تتحوَّل إلى نوباتٍ طويلة من الربو القصبي والضَعْف الشديد والتعب؛ وقد عالجني الأطبَّاءُ بجرعاتٍ كبيرة من المضادَّات الحيويَّة والستيرويدات ومضادَّات الهيستامين وأدوية السُّعال. ولذلك، أُصبتُ بالاكتئاب والضعف، بحيث كنتُ بالكاد أتحرك من سريري، وأخضع للحُقَن يومياً على مدى أسابيع. كما أنَّ معدتي تُصاب بالغرغرة Gurgle والأذى بسبب طول مدَّة العِلاج. وقد ظنَّ الأطبَّاءُ أنَّ مشاكلَ معدتي كانت بسبب الستيرويدات.

وفي إحدى الليالي، كنتُ مصابةً بمرض الأنفلونزا وبدأتُ بالأزيز Wheezing، لذلك تناولتُ بعضَ أدوية السُّعال التي اعتدتُ على استعمالها؛ ولم أكنْ قد أُصبتُ بالزكام منذ غادرتُ مناخ لويزيانا الرَّطب، لكن كانَ عندي بعض أدوية السُّعال القديمة. وبعدَ ساعةٍ، استيقظتُ متوجِّعاً في كلِّ بدني، مع ألم في معدتي وغرغرة بالأسلوب القديم نفسه، وهذا ما أعادني بالذاكرة إلى الماضي عندما أكونَ شديدَ المرض. ولذلك، اتصلتُ بالدكتورة ديفي، وطلبت مني إحضارَ دواء السُّعال. وبمجرَّد ما عالجتني تجاه هذا الدواء، استعدتُ قوَّتي، وزالَ عنِّي الاكتئاب، وعادت معدتي طبيعية. لقد كنتُ أعاني من عدوى خمائريَّة مستمرَّة Continuous yeast infection على مدى سنوات؛ ولكن بعدَ أن عولجتُ تجاه ورق المرحاض، زالت واختفت.

عندما بدأتُ مع الدكتورة ديفي، كانَ لديَّ ألمٌ شديد في رقبتي ورأسي وكتفيَّ. ولكن، بعدَ أن عولجت تجاه اللُّصاقات في ثيابي (القطن والحرير)، نقصَ الألمُ بشكلٍ ملحوظ.

من العَجزْ الدَّائم إلى الحياة النشيطة تماماً!

أخبرني الأطباءُ بأنَّني سأكون بحالة عجزٍ دائم، وبأنَّ الدَّواءَ الذي أتناولُه كانَ دائماً؛ كنتُ لا أستطيعُ أن أعبرَ الأرضيَّةَ من دون الجلوس والاستراحة، لأنَّ نفَسي كان ضيقاً بسبب الربو الذي كنتُ أعاني منه منذ 12 سنة. وكان قد أخبرني أحدُ أصدقائي عن الدكتورة ديفي، لكن كانَ عليَّ أن أنتظر قليلاً لأنَّه لم يكن لديَّ خبرة في الوخز الإبري، إلاَّ أنَّه لم يكن لديَّ الخيار في نهاية المطاف إلاَّ أن أذهبَ وأرى وأكتشف ما سيحصل.

لم تعُدْ حياتي كما كانت من ذي قَبْل! فسابقاً، خضعتُ للاختبار تجاه جميع أنواع الأرجيَّات، وأخبرني الأطبَّاءُ الذين زرتهم بأنَّ الربوَ لديَّ كانَ بسبب الانفعالات وليس الأرجيَّات، لأنَّ الاختبارات التي أجريتُها لم تُظهِرْ أيَّ شيء هام. وقد اختبرتني الدكتورة ديفي باختبار الضعف العضلي، حيث ظهرَ أنَّ لديَّ تحسُّساً تجاه كل شيء كنتُ بتماس معه تقريباً، بما في ذلك أدويتي وزوجي.

ومنذ أن قدمتُ إليها، أصبحتُ قادراً على المشي وركوب الدرَّاجة وأكل الأطعمة التي لم أعُدْ أتفاعل لها بسبب المعالجات؛ وأنا مدرِّس صوت Voice teacher، واعتقدتُ أنَّني لن أكونَ قادراً على الغناء من جديد. والآن، أنا أغنّي، وأصبحت جرعات أدويتي في حدِّها الأدنى، وأعيش اليومَ حياةً ما كنتُ أعتقد أنَّها قد تعود من جديد أبداً.

لقد اعتقدتُ أنَّ حياتي كانت أبعدَ ما يمكن عن الحياة الطبيعيَّة في كثيرٍ منها؛ لكنَّ ذلك ليسَ صحيحاً، فمعَ الدكتورة ديفي، أعيشُ الآنَ حياةً طبيعيَّة.

البندورةَ (الطَّماطِم) سبَّبت الربو!

اعتدتُ على المعاناة من الربْو الشديد والتهاب الجُيُوب كلَّما أكلتُ البندورة أو أي شيء محضَّرٍ منها؛ وبعدَ أن عولجتُ تجاه البندورة من قِبَل الدكتورة ديفي، لم أعُدْ أعاني من أيَّة تفاعلات بعد أن آكلَ البندورة.

يُعَدُّ الميلُ التحسُّسي (الأرجي) تجاه الربو (مع أنَّه ليسَ المرضَ التحسُّسي الفعْلي) مَوْروثاً؛ فهو يحصلُ بشكلٍ أكثر شيوعاً في العائلات التي لديها قصَّة اضطرابات أرجيَّة مختلفَة؛ لكن، في حالة الربو، يبدو أنَّ الميلَ تجاه هذه العلَّة التحسُّسية الخاصَّة وراثيٌّ أكثر بكثير منه في معظم الأمراض التحسُّسية الأخرى؛ فمثلاً، يمكن أن تلدَ المرأةُ المصابة بحمَّى الكلأ أطفالاً يعانون من بعض المظاهر

الأخــــرى، مثل التهاب الجلد (وليس حمَّى الكلأ)، في حين من الأرجح أن يكونَ للمريض المصاب بالربو أطفالٌ يعانون من الربو أيضاً.

يغلـــبُ أن تُسَبِّبَ المُسْتأرجاتُ، مثل غبار الطَّلْع والأزهار والعفن والأغبرَة، الـــربوَ عندَ المرضى المصابين به. كما أنَّ الربوَ يمكن أن ينجمَ عن أرجيَّات تجاه أيٍّ مما يلي تقريباً: الطعام (السَّمك، المحار، الفستق، المُضافات الطعاميَّة Food additives، ملوِّنات الطَّعام، السُّلْفيتات)، الثياب، المواد الكيميائيَّة (مليِّنات الأقمشَة، المنظِّفات، الـــشَّامبو، دَهـــون الجسم Body lotion)، العُطور، المواد التَّرْكيبيَّة (البلاستيك، اللاتكــــس، البَـــضائع المطَّاطيَّة، السِّيرامي، البلاط، أدوات الطبخ) والمواد الطبيعيَّة (القطـــن، الجلديَّات). كما أنَّ البردَ والحرارة والرُّطوبَة يمكن أن تؤدِّي إلى تفاعلٍ ربـــوي، فَضْلاً عن التحسُّس تجاه الزوج أو الأطفال أو أي شريك بشري آخر أو حتَّى الحيوانات الأليفة.

ما هي المحرِّضاتُ الشائعَة للرَّبو؟

- الطَّعام والأشربَة والفيتامينات والمُضافات الطعاميَّة والأدوية.
- المُـــستَأرِجات البيئيَّة: غُبار المَنْزِل، سوس الغبار، الغبار الصناعي، العفن، غبار الطَّلع، العُشْب، البزور، قشرة الحيوانات Animal dander، بشرة الحيوانات.
- مُلَوِّثات الهواء: دُخان السجائر، عوادِم السيَّارات، الضَباب الدُّخاني Smog، المواد الكيميائيَّة، العَدْوَى في السَّبيل التَنَفُّسي.
- تغيُّرات الطَّقْس: البرد، الحرارة، الضباب، الرُّطوبَة، الجو الحار والرطب.
- التَّمْرين (تساعد تمارينُ اليوغا مرضى الربو إذا أُجريَتْ بشكلٍ صحيح).
- العَوامِل الانفعاليَّة.

الفُلَيفلَة والربْو

لقد اعتدتُ على الإصابَة بالربو وعسر الهضْم والاكتئاب كلَّما أكلتُ أيّ شيء مع الفليفلة، ولكن، بعدَ أن عالجتني الدكتورة ديفي تجاه ذلك، أصبحتُ قادراً على أكل الفليفلة والتمتُّع بها من دون أيَّة إصابة بالربو أو عسر الهَضْم والاكتئاب. وبما أنَّني عولجتُ تجاه التحسُّس للبيض، لم أعانِ من أيَّة مشكلة مذكورة سابقاً عندما آكلُ البيض.

تُعَدُّ السُّلْفيتات Sulfites مواد واسعة الانتشار، حيث تُضافُ كحَوافظ (مواد حافظة) إلى السلطات والبطاطا في الحانات والمطاعم وفي صناعة الوجبات السَّريعَة؛ ويُقصدُ منها المحافظةُ على النَّضارَة (أو على ما يوحي بالنَّضارَة والنكهة على الأقل)، لأنَّ تلك الخضار تبقى لفترات طويلَة بحالة عَرْض. وتمثِّلُ السُّلْفيتات – وللأسف – مشتقَّات ملحيَّة لحمض السُّلفوريك (الكبريتيك) Sulfuric acid، حيث يَكونُ الكثيرُ من مرضى الربو حسَّاسين جداً تجاهه.

طلبَت هيلين البالغة من العمر 65 سنة وجبة تاكويتوس Taquitos مع صَلْصَة الغواكامول اللاذعَة Tart guacamole sauce في إحدى الاستراحات؛ وأخذت ما تبقَّى من ذلك للعشاء. وبعدَ ساعتين من الأكل، اشتكَتْ من نوبة ربويَّة شَديدَة؛ ثُمَّ اكتُشفَ أنَّ السُّلفيت الذي أُضيفَ إلى صَلْصَة الغواكامول للمحافظة على لونها الأخضر الجَميل قد حرَّضَ نوبةَ الربو لديها. ويُعَدُّ استعمالُ السُّلْفيتات في الطعمَة مَحْظوراً في كاليفورنيا، لكنَّه مسموحٌ استعمال "المبيِّض العام" الذي يعمل مثلَ السُّلْفيتات ويؤدِّي إلى الكثير من التَّفاعُلات التحسُّسية، لا سيَّما في مرضى الربو.

الرَّبْوُ والتهابُ الجُيُوب

قدمتُ إلى الدكتورة ديفي من خلال صديق لي عام 1985. كنتُ أعاني من الربو منذ الطفولة. وخلال السنين السبعة الماضية، أصبتُ بالتهاب شديد في الجيوب، وكنتُ أستعملُ المضادات الحيوية لمدة 20 يوماً على الأقل كلَّ شهر. وكانت الأعراضُ لديَّ هي صداع الجيوب وضيق التنفُّس والسُّعال والأزيز. وفي غضون أول شهرين من المعالجة، نقصَ صُداع الجيوب لديَّ بنسبة 90 ٪، كما زالَ السُّعال والأزيز فعلياً. عولجتُ بطرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد لمدة 8 شهور، وأصبحت خاليةً من الأعراض تماماً. وقد كانت نَتائجُ الاختبارات السابقة إيجابيةً تجاه الأعشاب وغبار الطَّلْع والأشجار. وبموجب نصيحة الدكتورة ديفي، انتظرتُ عشرةَ شهور إضافيَّة بعدَ إتمام المعالجة بطرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد لإجراء اختبارات التحسُّس التقليديَّة، فكانت النتائجُ سلبيةً تجاه الأعشاب وغبار الطَّلْع والأشجار هذه المرَّة. والآن، تخلَّصتُ من الربو والتهاب الجيوب منذ 14 سنة. شكراً للدكتورة ديفي ولطرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد.

كـــانَ لـــدى امـــرأة عمرها 44 سنة قصَّةُ ربوٍ منذ الطفولَة، وتبيَّن في نهاية المطـــاف، مـــن خلال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، أنَّ لديها تحسُّساً شَـــديداً تجاه الخيزران Bamboo؛ فالخيزران سبَّبَ عائقَ طاقة في خطِّ رئتيها؛ كما اكتُـــشفَ أنَّ بـــيتَ الطفولةَ والبيتَ الرَّاهن كانا مرصَّعين ومزيَّنين بأثاث الخيزران والقصب. وتحسَّنَ الربو لديها بعدَ معالجتها تجاه الخيزران.

ما هو الْتِهابُ الجَيْب؟

الْـــتِهابُ الجـــيب Sinusitis هو التهابٌ أو عَدْوَى في واحد من المجموعات الأربعـــة لأجـــواف الجيوب في الجمجمة، والتي تفتحُ نحوَ الممرَّين الأنفيين. وليسَ الْـــتِهابُ الجـــيب هو التهاب الأنف Rhinitis نَفْسه، مع أنَّ كليهما قد يترافقان ويمكن أن تتماثلَ أعراضُهما. ويُستعمل المُصْطَلَحُ "مشكلة الجيوب Sinus trouble" أو "احتقان الجيوب Sinus congestion" بشكلٍ خاطئٍ أحياناً للدَّلالة على احتقان الممرَّين الأنفيين؛ فمعظمُ حالات الاحتقان الأنفي لا تَتَصاحبُ بالْتِهابِ الجيب.

عانت بينا Bina، المدرِّسَة البالغة من العمر 44 سنة، من سُعال جاف شَديد وسُـــعال متقطِّع لمدَّة 18 شهراً؛ وقد جرَّبت أدوية مختلفَة لإيقاف السُّعال من دون جَـــدْوَى، وأزعجها سُعالها إزعاجاً مُلِحّاً، وكانت بالكاد تنام خلال اللَّيْل. وتحت وَطْـــأة إحـــباطها من هذه المشكلة المستعصية، قدمت بينا إلى عيادة نامبودريباد، وخـــضعت للاختبارات على يد اختصاصي في التحسُّس، وتبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً تجـــاه الأغـــبرَة والحشرات والأعشاب وغبار الطَّلْع؛ وعولجَت تجاه معظم الأطعمَة والأقمشَة والأغبرَة والأعشاب وغبار الطَّلْع والمواد الكيميائيَّة في بيئتها من دون أيَّة نتائج إيجابيَّة. وأخيراً، تبيَّنَ أنَّها تتحسَّس لأظافر الأكريليك Acrylic nails.

وبمـــزيد من الاستجواب، اكتشفنا أنَّها بدأت خلال الشُّهورِ الثَّمانية عشرة الماضـــية باســـتعمال أظافـــر الأَكْريليك لتغطية أظافرها الهشَّة؛ وعندما نزعت بينا الأظافرَ الأكريليكيَّة ليومٍ واحد للتأكُّد من حدوث أي فرق في سُعالها، دُهشَت من توقُّـــف الـــسُّعال تماماً بمجرَّد نَزْعِ الأظافر. وفي اليوم التاليِ، عولجَت تجاه الأظافر، واختفى سُعالُها الذي دامَ 18 شَهْراً.

لم تَعُدْ العَدْوَى الأنفيَّة المُزْمِنَة موجودةً

بعدَ فترةٍ قصيرةٍ من البدءِ بمهمّةٍ جديدةٍ في التصميم الداخلي، أُصبتُ فجأةً بعدوى أنفيّة بسبب أرجيلةٍ لم أكُنْ أعلم أنّها لديَّ. وقد تفاقمت العَدْوَى حتَّى خضعتُ للجراحةِ في نهايةِ المطاف لمنعها من الانتشار نحوَ الدِّماغ ولتخفيف الضغْط المتفاقِم وتكرُّر الهجمات الربويّة وشدّتها.
وخلال فترة السبْع سنوات تلك، تلقّيتُ حقناً للتحسُّس وحُقَنَ كورتيزون ومضادّات هيستامين ومُضادّات حيويّة وصفها لي الكثير من الأطبّاء، ولم أستفدْ منها شيئاً. وفي السنّةِ التي تفاقمت فيها العَدْوَى قبلَ العمليّة، بدأتُ أرى الدكتورة ديفي التي أشارت إلى بعض المُستأرِجات الهامّة.
وبعدَ مُعالجةِ عددٍ منها، وجدتُ أنّني لم أعُدْ أتفاعل تجاه تلك المستأرجات الخاصّة، وبدأتُ أدخل في مرحلةٍ من التقدُّم نحو الشفاء. ولكنَّ درجةَ العدوى حتَّى ذلك الحين أعاقَتْ قدرةَ الجسم على الاستجابة بسرعة؛ لذلك كانت العمليّةُ ضروريةً للمساعدة على الشفاء وإيقاف انتشار العَدْوَى.
وقد جُمِعَ نحو كوبين من المواد المُعْدِيَة من أجوافِ الجيُوب السنّة الممتلئة.
وبعدَ العمليّة، أصبحت نَوباتُ الربو بدرجةٍ أقل، لكنَّ جسمي لم يتخلَّصْ تماماً من العدوى المستمرّة، ولم أكُنْ قادراً على العمل. وعندما بدأت الدكتورة ديفي بمساعدتي على التخلّصِ التام من العَدْوَى، بدأت عمليّةُ الشفاء بالتسارُع؛ فمن خلال فِطنَةِ الدكتورة ديفي وإصرارها، اكتشفتَ المُستأرِجات (التي لم يتعرّفْ الطبُّ التقليدي إليها) التي تعرّضتُ لها خلال عملي، مثل الراتينات Resins والفورمالدهيد، وهي المُستأرِجات الرئيسيّة المساهمَة في مَرَضي.
كما أنَّ عدداً من الأطعمَة والنباتات والمواد الكيميائيّة الأخرى ساهمَت في اعتلال صحتّي أيضاً. ولكن يبدو أنَّ طرائقَ إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد خلّصَت في الواقع جسمي من التفاعُل تجاه تلك المُستأرِجات بشكلٍ خاص. لقد خضعتُ لجراحَة الجيوب عام **1988**، ولم يحصل لديَّ نكْسٌ لعَدْوى الجيوب أو نوبات ربويّة خلال السنين العشْر الأخيرة. هذا، ولم يكن من المُفترَض أن أتركَ عملي كمصمّمٍ للتزيين (الديكور) الداخلي، والذي أحبُّه، ولذلك أنا موفّقٌ جداً لاكتشافي الدكتورة ديفي وطرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد.

عانـــت ديلا Dclla البالغة من العمر 47 سنة من ربوٍ مزمن وسليلات أنفيَّة؛ وكانت تعملُ في محل للفنون، وبدت عاجزةً على مدى سبعِ سنوات. وبَعْدَ تَقْييمها في عيادتـــنا، اكتـــشفنا أنّها كانَ تَتَحسَّس للفورمالدهيد، وهو أحدُ المكوِّنات في مئات المواد من حولها: الدهان، إطارات الصُّوَر، الأقمشَة، اللُّصاقات الاسْميَّة على الثياب، الخشب المَضْغوط، البضائع الجلديَّة، البلاستيك، مواد التَّشْطيب (الرُّتوش) في الكـــثير من الأشياء، القهوة المَنْزوعَة الكافيين، سائل التَّحْنيط، المثلَّجات... إلخ.

وقد أصبحَ الربوُ لديها تحت السيطرة بعد معالجتها بنجاح تجاه الفورمالدهيد.

يستجيبُ الربوُ، مثلُه مثل الحالات التحسُّسية الأخرى، جيِّداً لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وعندَ البَدْء بالمعالجة، يكون من المفضَّل دائماً المشاركةُ بين المعالجات الطِّبية الغربيَّة وطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للحُصول على أفضل النتائج وأَسْرعها. وبعدَ أن تُعالجَ تجاه العناصر الأساسيَّة، يمكنك تقييم أعراضك ومحاولة التقليل شَيْئاً فَشَيْئاً من جرعات أي دواء يمكن أن تستعملَه.

استجابَ رون Ron البالغ من العمر 44 سنة جيِّداً لمعالجة الخُناق الدِّفتيريا Diphthcria، وتخلَّصَ من التهاب القصبات المزمن لديه؛ فكان قد ورثَ الميلَ إلى الأرجيَّات من أمِّه التي ماتت بالخُناق عندما كانت في السبعين. وتظاهرَ التفاعلُ تجاه الخُناق لديه بشكل التهابٍ في القصبات والجيوب والمفاصِل.

لقد شُفِيَ سُعالي المُزْمِن بطَرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد!

عانيتُ من سُعالٍ جافٍ شَديد على مدى أربع سنوات، وكنتُ أسعلُ طوالَ اليوم؛ ويصبح السُّعال لديَّ أسوأ ليلاً بعدَ أن أذهبَ إلى النَّوْم، وفي الصبح عندما أستيقظ. لقد جرَّبْتُ الطبَّ الغربي، ولم أستفدْ منه شيئاً؛ وقد غيَّرتُ بطانةَ فراشي إلى القطن 100 ٪، وحافظتُ على منْزلي خالياً من الغُبار، واستخدمتُ منقِّيات الهواء والماء؛ كما جرَّبْتُ كلَّ معالجةٍ ممكنة يمكنها أن تفرِّج مشكلتي؛ ثمَّ اهتديتُ إلى الدكْتورَة ديفي من خلال أحد الأصدقاء؛ فقامت بتقييمي في عيادتها، وسألتني في أوَّل زيارة لها عمَّا إذا كنتُ أستعمل أيَّ غَسول خاص للفَم؛ وبالفعل، كنتُ أستعمل هذا الغَسول الخاص كلَّ ليلة قبلَ أن أذهبَ إلى النَّوم، وفي كلِّ صَباح بعدَ أن أفرِّشَ أسناني؛ فعالجتني تجاه هذا الغَسول الفموي، وكانَ عليَّ أن أتجنَّبَه مدَّةَ 40 ساعة؛ فتوقَّفَ السُّعالُ، مثلَ فَصْل مفتاح كهربائي تماماً، بعد المعالجة تجاه غَسول الفم؛ والآن، أنا أستعملُ غَسولَ الفم بانتظام من دون أيَّة مشاكل.

لقد سبَّبَ دواءُ الرَّبْو الربوَ لديَّ!

لقد اعتدتُ على الإصابة بنوباتِ الرَّبْو، وأُخبِرتُ بأنَّ عليَّ أن أتناولَ دواء الربو؛ وفي كلِّ مرة أستعمله، يتفاقم الربوُ لديَّ. وقد اكتشفت الدكْتورَة ديفي أنَّ لديَّ تحسُّساً تجاهه؛ فعالجتني، وأستطيعُ الآن أن أستعملَ دوائي للتقليل من الربو عندي.

كانَــت كيلي Kelly البالغَة من العمر 11 سنة تشكو من تَسْتيلٍ (تقطير) من خلــف الأنف شَديد والتهاب الجيب منذ سنتين؛ وقد وضعت لها عائلتُها مرشحةً مائــيَّة Water filter قــبلَ ســنتين، وعولجَت تجاه المواد الكيمائيَّة المائيَّة وزالت مشكلتُها. والآن، وبعدَ سنةٍ من المعالجَة، لا تزالُ تستعمل نظامَ التَّصفية نفسه دون أيَّة آثار ضارّة.

اســتمرَّت ماريان Marianne البالغة من العمر 38 سنة في المعاناة من نوباتٍ ربــويَّة عــندما تكــون في فراشها، رغم معالجتها بنجاح تجاه الوسائد والمفارِش والأقمشَة... إلخ. وأخيراً، تبيَّنَ أنَّ غرفةَ نومها المرصَّعَة بخشب الورد وأدراجَها هما الــسَّبب. وبعدَ معالجتها تجاه خشب الورد، لم تَعُد تعاني من نوبات الرَّبو في غرفة نومها.

كــانَ سام Sam البالغ من العمر 42 سنة مُصاباً بتهيُّج في الحلق وسُعال يــبدأان دائمــاً في الــساعة الرابعة بعدَ الظهر، ويزولان في الساعة الثامنة بعدَ الظهــر؛ وهو كان يعمل كوكيل سفريَّات، وكانت ساعاتُ عمله من 4 – 6 مــساءً. وقد أدَّى السُّعالُ المُهيِّج لديه إلى جَعْله منــزعجاً جداً. وبعدَ التقييم المناســب، تبــيَّنَ أنَّــه كانَ يأكل صِنْفاً معيَّناً من قُضْبان الشُّوكولاته كلَّ يوم الــساعة الثانــية بعدَ الظهر خلال وقت استراحته. وبحلول الساعة الرابعة بعدَ الظهر، كان يظهر التفاعلُ التحسُّسي بسبب قضيب الشُّوكولاته بشكل نوباتٍ مــن الــسُّعال. ولكــن، بعدَ معالجته تجاه الشُّوكولاته، لم يَعُدْ يعاني من هذه المشكلة ثانيةً.

كنتُ أتحسَّس للبخّاخ الأنفي الذي أستعمله

في كلّ مرَّة أستعملُ البخّاخ الأنفي، يصبح وجهي أحمرَ. ولكن، بعدَ المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، أصبحتُ أستعمل هذا البخّاخ من دون تأثيرات مرضيَّة. وبما أنّي كنتُ مصاباً بالربو، فقد كنت أتناول دواءين فمويين وأستعمل ثلاثة نشوقات Inhalers. ومنذ أن عالجتني الدكتورة ديفي بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تجاه النشوقات لديّ، لم أنقِص الأدوية بنسبة 50 ٪ فقط، وإنّما أنقصتُ أدويتي الفمويَّة أيضاً.

ليسَ الربوُ مرضاً خطيراً ومُزْعجاً فحسب، إنَّما يعيق قدرةَ الشَّخْص أيضاً على ممارسة حياة طبيعيَّة؛ فإذا كنتَ تُعاني من الربو، يجب أن تتلقَّى معالجةً عاجلة ضد التحسُّس؛ كما ينبغي أن يحملَ الربويُّون Asthmatics بخّاخات نَشوقة Inhalant sprays للحصول على انفراجٍ آني وسَريع في الحالات الإسعافيَّة، لأنَّ النوبةَ الربويَّة قد تَتحرَّض في أيِّ وقت بمجرَّد التماس غير المتوقَّع مع المُستَأرِج.

يمكن أن تحرِّضَ العَواملُ البيئيَّة، مثل غبار الطَّلع والأعشاب ودُخان السجائر ورائحة غاز الطَّبخ ورائحة الأطعمَة المقليَّة والعُطور والأزهار والتَّوابل ورائحة الحَرْق ورائحة توابل الطَّعام ورائحة الأقمشَة والغُبار والعفن ورائحة الحيوانات ورائحة مُفْرَزات الجسم (البراز، البول، القشع، العَرَق، البَخَر "رائحة النَّفَس الكَريهَة")... إلخ، انزعاجاً تنفُّسياً يتجلَّى مثلاً بشكل سُعال أو ربو أو تَسْتيل (تَقطير) من خلفَ الأنف أو تهيُّج في الحَنْجَرَة... إلخ؛ فإذا جمعتَ هذه الأشياء مع الرَّائحَة وعالجتها بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد، ينبغي ألاَّ يعودَ المُستأرِجُ أو رائحتُه قادرَيْن على إزعاجك بعدَ المعالجة النَّاجحَة.

يتحسَّسُ الكثيرُ من النَّاس تجاه الأدوية التي يستعملونها لتَفْريج مشاكلهم وآلامهم؛ وعندما لا يحصلون على الانفراج المتوقَّع، يَشْتَكون ذلك إلى أطبَّائهم؛ فيقوم الأطبَّاءُ بتغيير الدواء بدواء آخر مختلف، فإذا لم يُفدْ الدواء الجديد، يستبدلونه بدواء ثالث. ويمكن للأطبَّاء والمرضى أن يقلِّلوا من خيبةِ أملهم هذه من خلال تعلُّم طُرُق الاختبارات العضليَّة في طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد، حيث يستطيعُ الطَّبيبُ أن يتحقَّقَ من الدَّواء عبرَ اختبارات نامبودريياد العضليَّة قبلَ وَصْفه. كما يستطيعُ الصيادلةُ أن يتحرَّوا التحسُّسَ قبلَ إعطاء الدواء للمريض. ومن الضَّروري جداً تَعْليمُ اختبارات نامبودريياد العضليَّة لجميع الأطبَّاء الممارسين والصيادلَة؛ كما ينبغي أن تتعلَّمَ طرائقَ الاختبارات لاختبار نفسك تجاه الأدوية التي تستعملها؛ وبإمكانك استقصاء التحسُّس تجاه الأدوية قبل تناولها. وبذلك، تستطيع أن تحصلَ على الفائدَة المرجوَّة والانفراج من الأعراض بدلاً من الإصابة بخيبة الأمل نتيجة محاولة البحث عن أطبَّاء آخرين وأدوية مختلفَة.

اشتكت امرأةٌ عمرها 46 سنة من التهاب شَديد في الجيب ومشاكل تنفُّسية، بما في ذلك الربو، طوالَ حياتها بعدَ البلوغ؛ فعندما كانت بعمر 18 سنة، أُعطيت

حُقَـــن الكورتيزون في المستشفى، ودخلت في صدمة كاملة تقريباً في ذلك الحين، لكنَّها تعافت في نهاية المطاف من السَّوْرة. وبعد أن خرجت من المستشفى، بدأت تعاني من مشاكل شديدَة في الجُيُوب والسَّبيل التنفُّسي العلوي. وفي عمر 46 سنة، عندما اختُبِرَت تجاه الكورتيزون، أظهرت استجابةً عنيفَة. ولكن بعدَ معالجتها من الكورتيزون بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، تحسَّنت مشاكلُها التنفُّسية العلويَّة التي دامت 28 سنة.

يمكـــن أن تحدثَ الأعراضُ التنفُّسية (الربو، التهاب الجيب، نوبات السُّعال، الشُّعور بوجود الغُبار في الحَلْق، الأعراض الشَّبيهَة بحمَّى الكلأ، الشُّعور بالاختناق Choking) عـــندَ الأفـــراد المُتَحَسِّسين نتيجةَ الأشياء التالية: مَقالي الطَّبخ، التِّفْلون Teflon الـــذي تُطلى به أدوات القَلْي "المَقالي"، مرشَّات الطبخ، مواد المطبخ مثل أجهـــزَة غسل الغازات Scrubbers وصابون غسل الصُّحون والروائح من: الطبخ والقَلْـــي والتَّتْبـــيل (إضافة التَّوابِل) والطعام المَحْروق وفرقعة الذرة الصَّفْراء وتخمُّر القهـــوة وطـــبخ اللُّحوم ونفايات المطبخ القَديمَة والطعام الفاسِد والزيوت الفاسدَة وسَطْل القُمامَة القَذِر ومواد التنظيف الكيميائيَّة... إلخ.

لم تَكُنْ امرأةٌ بعمر 54 سنة تَتحمَّل طوالَ حياتها رائحةَ الزيت المقلي؛ وعندما تَـــشُمُّ أيَّ طعام مقلي بشدَّة، ينتهي بها الأمرُ بربو شَديد. وقد عولِجَت في عيادتنا تجاه الزيوت المسخَّنَة؛ ولا تستطيع الآن شمَّ رائحَةَ الزيت فحسب، بل بإمكانها أن تطبخَ وتأكل مع العائلة من دون إظهار أي أثر للمشاكل التنفُّسية العلويَّة.

يمكـــن أن تحـــرِّضَ رائحةُ دُخان السَّجائر الرَّبوَ عندَ الأشخاص المتحسِّسين؛ ويكـــونُ علـــى هـــؤلاء النَّاس أن يَعْزِلوا أنفسَهم في بيوتهم مُعْظَم الوقت، كما لا يَـــسْتطيعون الدُّخـــولَ في الحُـــشُود أو السينما أو مراكز التسوُّق أو الطائرات أو الحدائـــق العامـــة الترفيهية أو المطاعِم... إلخ، خوفاً من الإصابة بالرَّبو. وقد جرى الحدُّ من التدخين مُؤَخَّراً في الكثير من المناطِق في البلاد. ومع ذلك، وجدَ المدخِّنون طُرُقاً للتَّلْويث المناطق العامَّة بالدُّخان، ممَّا جعلَ من الصُّعوبَة على الأفراد المتحسِّسين للـــدُّخان أنَ يعيـــشوا حياةً طبيعيَّة. ويمكن أن تزيلَ طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد التحـــسُّسَ للدخانِ، وبذلك يستطيع الربويُّون أن يَعيشوا مع جيرانهم المدخِّنين بسُهولَة.

التحسّسُ للصّوف ودُخان السَّجائر

لقد أمضيتُ حياتي مع الأرجيّات، بما في ذلك الرَّبو وحمّى الكلأ ومشاكِل الجُيُوب والإكزيمَة؛ وكانَ أسوأ ما أتحسّس له الصّوفُ ودُخان السَّجائر. وقد أصبحتُ متحسِّساً جداً للصّوف بحيث لم أعُدْ أستطيع ارتداءَه أو الاقتراب من أيّ شخص يرتديه من دون الشّعور بالاختناق، والمعاناة من الصُّداع وتهيُّج الحلق، ومن نوبةٍ ربويّةٍ غالباً. ومنذ أن عالجتني الدكتورة ديفي تجاه الصّوف، أصبحتُ قادرةً على ارتدائه للمرّة الأولى بعد سنواتٍ عديدةٍ من دون حدُوث أعراض مزْعِجة. كما أدّى تحسّسي لدخان السَّجائر إلى إعاقتي اجتماعياً، وقادت معالجتي تجاهه إلى منْحي الراحة الاجتماعيّة، لأنّني لم أكنْ أرغب بعزْلِ نفْسي عن أصدِقائي؛ ولا أستطيعُ أن أعبِّرَ عن مدى إمتِناني للدكتورة ديفي لاكتشافها هذه الطريقة العلاجيّة الجديدة للتخلّص من الحالاتِ التحسّسية (الأرجيّات) بشكلٍ دائم.

إذا كـــنت تَتحسَّس للدُّخان، يمكن أن تكونَ متحسِّساً تجاه أبخرة أخرى في الهـــواء؛ حـــيث يمكن أن يَتحرَّضَ الرَّبوُ عندَ الرَّبويين بدُخان المواقد ورائحة تخمير القهوة وفرقعة الذرة الصَّفْراء ورائحة الطَّبْخ والغازولين وعوادم السيَّارات... إلخ.

ومن المفيد استعمالُ مُنَقّيات الهواء في المَنْزِل إذا كنت تَتحسَّس لهذه الرَّوائحِ؛ وهـــناك الكـــثيرُ من المُنْتجات الكيميائيَّة والرَّوائح المتوفِّرَة للمساعدة على تَخْفيف الأعـــراض. وخـــلال المعالجاتِ الأوَّلية بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، يمكـــن أن تفيدَ هذه الوَسائل. وبعدَ الإكمالِ النَّاجح لطَرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريـــباد، يكـــون بمقدورك العيش بين جميع هذه الرَّوائِح من دون أن تؤثِّرَ في صحَّتك.

يمكن أن تحرِّضَ العَواملُ الانفعاليَّة Emotional factors أيضاً السُّعالَ والربو والتهابَ الجيب والتهاب القصبات أو أيَّ اضطراب تنفُّسي علوي آخر. وحتَّى إذا كان السبب انفعالياً، فإنّه قد يؤدِّي إلى أعراض جسديَّة وفيزيولوجيَّة.

كـــانَ راي Ray البالغ من العمر خمسَ سنوات مُدْمناً على الرَّضاعة (التغذية) من الزُّجاجَة؛ فقد كانَ يشعر بالرَّاحَة مع الزُّجاجة، ورفضَ تناوُلَ الطَّعام بأيَّة طريقة أخرى. ولذلك كانَ على أمِّه أن تَستَحْلبَ جميع أطعمته وتطعمه بزُجاجَة (رَضَّاعة)

الخَوفُ حرَّضَ الربوَ لديَّ

كانَ ولدي البالغ من العمر 7 سنوات يعاني كلَّ سبت من الربو، ولم يستفدْ من الأدوية أو البخّاخات مُطلقاً؛ وكانَ عليَّ أن آخذَه إلى عيادة الطَّبيب أو قسم الطوارئ. وبمجردُ الجلوس في غرفة الانتظار بقسم الطوارئ، يزول الربو لديه. لقد كانَ يومُ السبْت دورَ أبيه في أخذِه إلى عطلة نهاية الأسبوع، ولذلك كان يشعرُ منذ ليلة السبت بأنَّه على غير ما يُرام، ولا يرغب بالذهاب مع أبيه. وعندما أتيتُ به إلى الدكتورة ديفي، وجدت أنَّ سببَ الربو لديه كان حالةً انفعاليَّة.

لقد كان خائفاً من الذهاب مع أبيه، لأنَّه سيقضي ليلته في غرفته مع شريكه في السَّكن. لذلك بدأ يعاني من أعراض استطرادية ربويَّة، وقضى مساءَ السبت في قسم الطوارئ، ثمَّ يأخذه ولده يومَ الأحد في فسحةٍ لمدَّة ساعتين. وبعدَ أن عولِجَ من التحسُّس والخوف من زميل والده في السكن، توقَّفَ ربوُ ليلة السبت لديه.

ذات فُـسْحَة كبيرة في حَلَمتها، وأصبحَ ذلك روتيناً. وقد رغبت الأمُّ بفَطْم ولدها عن الزُّجاجة؛ ولكن في كُلِّ مرَّة حاولت إبعادَه عن الزُّجاجَة وإطعامَه بالملعقَة، كان يُـصاب بأعْراض نَزْلِيَّة (كالأَنفلْوَنْزا) Flu symptoms وحمَّى تتراوح بين 38.9 - 40° (درجـة مئوية)، ثُمَّ يفقدُ شهيتَه ويرفض تناوُلَ أي طعام. وكانَ الطفلُ يبكي لساعات إذا لم يُعْطَ الزُّجاجة، ولم يكن والداه يطيقان رؤيتَه يبكي. فبكاؤه سبَّب مـشاكلَ تنفُّـسية علويَّة، ممَّا أقْلَق أمَّه التي كانت تُسارِع إلى إعطائه الرضَّاعة من جَديد. وبمجرَّد حُصوله على الزُّجاجَة، كانت تزولُ الحمَّى لديه، وتَعود الحرارةُ إلى طبيعتها ويخلد إلى النَّوم؛ وعندما كان يستيقظ، يَبْدو طَبيعياً من جديد.

حمَّى الكلأ

عانيتُ من حمَّى الكلأ منذ طفولتي، وأخبرني الأطبَّاءُ بأنني أستطيع الحدَّ من الأعراض بالأدوية، لكن دون إزالتها؛ ثمَّ درستُ طرائقَ إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد، ووجدتُ أنَّ لديَّ تحسُّساً شديداً للحليب، حيث كنتُ أشربُ كأسين منه يومياً. وعندما اختُبرتُ بالنسبة إلى التحسُّس للحليب، شُفيتُ من نوبات حمَّى الكلأ التي لازمتني طوالَ حياتي؛ وأنا الآن أستمتعُ من جديد بتناول الحليب من دون المعاناة من حمَّى الكلأ.

لقد استمرَّ ذلك أربعَةَ شهور، حيث كان من الصعب جداً كسرُ هذه العادة؛ وأخـيراً، قرَّرا الذهابَ إلى هاواي لمدَّة أسبوع. وبعد الوصول، أخبراه أنَّهما نسيا إحـضارَ الـزُّجاجة معهما، ولكن عندما يعود، يصبح بإمكانه الحصول عليها من جديـد؛ وحتَّى ذلك الحين، عليه أن يأكلَ مثلَ أمِّه وأبيه؛ وقد أُعطيَ دميةً لإلهائه، فوافقَ على ذلك. ومع كثرة الأنشطَة في هاواي، نسيَ أمرَ الرضَّاعة (الزُّجاجَة) لمدَّة أسـبوع؛ وعـندما عـادوا، لم يَعُدْ راي يحب الشربَ من الزُّجاجة أبداً؛ فدماغُنا يتكيَّف مع العادات الجديدة بسهولَة.

يَقـومُ الطبيبُ المختصُّ بطَرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد من خلال التَّقْيـيم - وقبلَ المضيِّ نحو المعالجات - بتحرِّي جميع هذه العَوامِل؛ وعندما يمارِس هـذا العملَ بانتظام، لا يحتاج إلى أكثر من بضع ثوانٍ لاستبعاد جميع هذه العوامِل غير المألوفَة؛ فالمُمارسُ لطَرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد مدرَّبٌ جيِّداً على إجراء الاختبارات وتَعْيين تأثيرات الانفعالات في المشاكل الصحِّية الراهنَة.

إذا لم يُنْتَبَهْ إلى الربو، فقد يتحوَّل إلى نُفاخٍ رئوي Emphysema، حيث تفقدُ الـبطانةُ الداخليَّة للرئتين والأكياس (الأسْناخ Alveoli) الهوائيَّة مرونتَها؛ وهذا ما يجعـل من الصَّعب على الهواء أن يدخلَ ويخرج من الرئتين بسهولة وحرِّية، كما يُصبح تبادُلُ الأكسجين بين الرئتين والهواء الخارجي صعباً. وفي الحالات المتقدِّمَة، يـؤدِّي توسُّعُ الأسناخ داخلَ الرئتين إلى مظهر الصدر البرميلي Barrel chest عندَ المـصابين. ويمكن أن يحصلَ المريضُ في المراحِل الباكرَة على تَفْريجٍ سريع بطَرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد.

الفصل الخامس عشر

التَّحَسُّسُ الجِلْدي (الأَرَجِيَّة الجِلْدِيَّة)

يُعَدُّ التحسُّسُ الجلدي Skin allergy هاماً للغايَة، وهو يشتملُ على الكثير من الحـــالات التحسُّـــسية التي تتراوح بين الشَّرى Hives العادي أو المألوف والتهاب الجلد التَّأَتُّبي Atopic dermatitis الشَّديد أو الإكزيمَة. وتَكونُ الحالاتُ التحسُّسية ظاهـــرةً للمَريض، وتسترعي المزيدَ من الانتباه عادةً أكثر من أيَّة مشكلة تحسُّسية أخرى. وعندما تزولُ ويعود الجلدُ إلى حالته الطبيعيَّة، تَكون النَّتائج ملحوظَةً ومثيرة تماماً، وتُشْعر المريضُ بالسُّرور، بحيث تَبْدو معالجةُ التحسُّس مثلَ المعجزة تقريباً.ذ

تَــتفاوتُ أعراضُ التحسُّس ما بين شخصٍ وآخر، وهي تعتمدُ على عددٍ من العَــوامل: حالـــة الجهاز المناعي ودرجة إصابة الأعضاء والأجهزَة والعمر ودرجة الـــوراثَة. وهـــناك العَديد من أنماط اختبارات التحسُّس التقليديَّة المتوفِّرَة لكشف الأرجـــيَّات الـــيوم. وتُعَـــدُّ اختباراتُ نامبودريياد العضليَّة NTT أكثرَ اختبارات التحسُّس موثوقيةً وألفةً وأقلّها كلفةً.

يـــبدو أنَّ الـــتهابَ الجلـــد التَّأَتُّبـــي وراثيُّ الطبيعَة؛ فالْتهابُ الجلْد التَّماسِيُّ Contact dermatitis يـــنجم عـــن التَّماس الخارجي بمُسْتأرِجٍ ما عادةً: الصُّوف، القطـــن، البوليـــستر، الأقمشَة الأخرى، مواد التَّجْميل... إلخ. ويُعَدُّ التهابُ الجلد التَّأَتُّبي التهاباً جلدياً يُدعى الإكزيمَة Eczema غالباً، وهي تؤدِّي إلى تبقُّع الجلد مع ظهـــور طفـــح محمر مسطَّح، وأكثر ما يُصيب الطيَّات في الرقبة وخلف الأذنين والمعـــصمين والـــذراعين والمـــنطقةَ الأُرْبيَّة والجلدَ خلف الرُّكبتين وثنية المرفقين والإبطين؛ ويظهر على سطح العَضلات المُثْنِيَة (الثانية) (التي تعمل على ثَني الطرف أو جُـــزْء من الجسم)، وفي الأماكِن التي يحصل فيها التَّخْريش (التَّهْييج) Irritation بسبب الاحتكاك؛ كما قد يظهر على أيٍّ جزء من الجسم، لكنَّه يبدو دائماً تقريباً على واحدٍ أو أكثر من السُّطوح المُثْنِيَة (الثانية) Flexor surfaces.

لقد زالت الإكزيمة عنّي!

لقد أدّت معالجاتك باستعمالِ طرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد إلى نتائج ديناميّة سريعة لديّ؛ فإذا لم أفهم العلمَ الذي يقف وراءَ طرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد، فإنّني أراه مُعجزةً حقاً؛ فلقد كنتُ أعاني منذ طفولتي من الإكزيمة، وراجعت ممارسين عامّين واختصاصيين في التحسُّس وفي الأمراض الجلديَّة على مدى سنوات، لكنّني لم أحصلْ على الكثير من التحسُّن. وقد أخبرني اختصاصيُّ الجلديَّة الذي زُرْتُه على مدى بضع سنوات قليلة، والذي هو أستاذٌ مشارك في كلّية الطب بجامعةٍ محليَّة، أنَّه لا يوجَد شفاءٌ للإكزيمة، وتملأ الكريماتُ (الرَّهيمات) والدُّهونات والأقراص الدوائيَّة حقيبتي. ولذلك، لم أعُدْ أُصاب بالإحراج عندَ المَشْي والتجوُّل والطفح على جسمي، فالألمُ النفْسيُّ الناجم عن مشكلةٍ مُزْمِنةٍ سيزول، وليسَ عليَّ أن أملأ جسمي بالأدوية الموصوفَة التي لا تفعل شيئاً سوى إخفاء الأعراض تحت قناع.

وأنا أعتقدُ حقّاً أنَّك ستطلق ثورةً في الطبِّ المعاصِر بمُكْتَشفاتِك. وقد حانَ الوقتُ للمجتمَع الطبّي كلِّه أن يفتحَ عقله نحوَ فَهْمٍ أكبر، وأن يَبْدأ بالتصدّي للتحسُّس على أهمّ مستوى، أي الطاقَة. إنَّ طرائقَ إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد ليست تهْزِيجاً، بل هي طبُّ الطاقَة؛ وأنا أعيشُ شهادةً على أعْجوبةِ طرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد؛ فلقد غيَّرَ برنامجُك العلاجي حياتي بطريقةٍ هامَّة، ولذلك مُمْتَنٌّ لك. واصل عملك الجيِّد، فهمتُك بلا شك ستغيِّرُ العالم. ويُذكَر أنَّه عندما انتقلتِ المشكلةُ مؤخَّراً نحوَ أجفاني ولم تنفعْ المعالجةُ بالكورتيزون بتاتاً، وصلتُ إلى مرحلةِ الاكتئاب التي قادتني في نهاية المطاف إلى عيادتك. ومن خلال جلستَيْن من المعالجةِ بطرائق إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد، زالت الإكزيمةُ لديَّ بنسبةِ 95 ٪، ولم أعُدْ أحمل الكورتيزون معي.

عندما يحصلُ التهابُ الجلد التَّأتُّبي عندَ الرضَّع، يُدْعَى الإكزيمةَ الطفليَّة Infantile eczema، أو "قَرْف اللَّبَن (التهاب فروة الرأس)[1] Cradle cap". وتبدأ الإكزيمةُ الطفليَّة، كقاعدة، بعمر شهرين أو ثلاثة، وأوَّل ما تبدو عادةً بشكل طفح على الوجنتين، وتكون محصورةً في الكثير من الرضَّع بالوَجْه والفَرْوَة والرقبة. ولكن تنتشر عادةً إلى الذراعين والجذع والسَّاقين، وقد تصبح مُعَمَّمةً على كامل الجسم. وتتميَّزُ الآفاتُ الجلديَّة لهذه الإكزيمَة بالاحمرار والبثور والطفح والنَّز والتَّحَلُّب

(1) قِشْرَةٌ مُثْنِيَةٌ (نازَّة) عَلَى رَأْسِ الوَليد.

Crusting (ظهــور الجُلْــبَات أو القُشور) وتثخُّن الجلد وتصلُّبه؛ وتتصاحب غالباً بحكَّــة شَــديدَة، لذلك يجب ربطُ يدي الرَّضيع أو تغطيتها بالقُفَّازات لوقايته من الخَــدْش. هذا، وتنجمُ الإكزيمَةُ الطفليَّة عن الأطعمَة؛ ولكن في مرحلة متقدِّمَة من الحياة، قد تسبِّب موادُّ أخرى (غبار الطلع، العشب، الأقمشَة... إلخ) الإكزيمة.

يمكن أن ينجمَ الْتهابُ الجلْد التَّماسِيُّ عن زيت الرَّضيع أو الصَّابون أو الشامبو أو الثــياب أو الحَفاضــات Diapers أو مــنظِّفات الغَسيل أو الماء أو مَسْحوق الطَّلْق Talcum powder... إلخ. لقد جيءَ إلى عيادتنا بطفلَة عمرها 6 أشهر تعاني من إكزيمَة طفلــيَّة، وكانَ جسمُها مغطًّى بالكامل بالطَّفْح والقُشور. وقد أَحالت البُثورُ والقُشور الــناجمة عــن الخَــدْش الذَّاتي الطفلَة إلى مَظْهَر مُخيف، وقد كانت يداها مَحْميَّتين بقُفَّازَيْن قطنيين، وقد كانت الأمُّ تَكْسو طفلتَها بلباسٍ قطني أو شرشف قطني... إلخ. أُجــريَت اختــباراتُ البَديل Surrogate testing للتعرُّف إلى أنواع التحسُّس لدى الطفلَة. وبما أنَّ اختبارات الطعام من قِبَل مُختَبِر التحسُّس المُحَوْسَب Computerized allergy tester أو أيَّة طَريقة أخرى لا يُعوَّل عليها عندَ الرضَّع، لذلك تكون اختباراتُ الــبَديل مفيدةً جداً. وقد أمكنَ التعرُّفُ إلى الأرجيَّات لدى الطفلَة، وبدأت المعالجة. فتبــيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً تجاه الفيتامين C والحَليب والقطن والبوليستر. وخلال فترة قصيرَة جداً، وبعد إزالة الأسباب، أصبحَ جلدُ الطفلة رائقاً وعادَت طفلةً طبيعيَّة. وكَــانَ عَــمُّ الطفلــة مُــصاباً بالرَّبو، وخالتُها مُصابةً بالتهاب المفاصِل وحمَّى الكلأ والشقيقة، ممَّا يدلُّ على وراثة تَحسُّسية قويَّة.

أُصــيبَ رضــيعٌ آخــر عمــره 6 أيَّام بطفح وشَرى ضَخْم بَعْدَ العودَة من المستشفى؛ وتفاقمَ الطفحُ كثيراً، وأصبحَ من الصَّعْب وضعُ الحِفاض أو أيَّة ملابِس أخرى على جسمه. وتَبيَّنَ أنَّ الرَّضيعَ يتحسَّس لحليب الأم والقَطن ومُسْتَحْضَرات الأطفال؛ وقد شُفيَ جلدُ الطفل بشكلٍ ممتاز بعد المعالجة.

جــيءَ بطفلة عمرها سنتين إلى العيادَة ولديها حكَّة شديدَة وشَرى. وكانَت الطفلــةُ متحسِّــسَةً للــسَّمك فقط. كما كانَ الوَالدان صارمَيْن جداً، ولم يُطْعما طفلتَهما السَّمك، بل المُستَحْضَرات (أغذية بديلة عن اللبن) فقط، ومع ذلك كانَ الوَالِدان يطبخان السَّمك كلَّ يومٍ تقريباً، وأدَّت رائِحَةُ السَّمك إلى التهابِ الجلد.

حكّةٌ عمرها 14 سنةً!

لقد عانيتُ على مدى 14 سنة من الحكّة حولَ الجهةِ اليُسرَى من خصري، فأصبح الجلد داكناً في هذه المنطقة. وقد خضعتُ للاختبار بالنسبة إلى سَرطان الجِلْد، وعولجت من المبيضَّة Candida والخمائر، وتعرّضتُ لبرامج تنظيف من أنواع مختلفةَ على مدى سنوات من دون فائدة؛ وبدأت الحكّةُ تنتشِرُ إلى فخذي بدلاً من التحسُّن. وأخيراً، اكتشفت الدكتورةَ ديفي، واختبرتني في عيادتها تجاه الشَّريط المطّاطي، ووجدت أنّه هو السبب في مشكلتي. وبما أنّني لم أكُنْ متحسِّساً للكثير من الأطعمة، فقد عالجتني تجاه الأشرطةَ المطّاطيّة في أولّ زيارَة؛ يا للفرج الذي حصلت عليه من أول علاج! ومنذ ذلك الحين، لم تعُد الحكّةُ تؤرّقني!

اشـــتكت فتاةٌ عمرها 10 سنوات، على مدى سبع سنوات، من حكَّة جلديَّة شَـــديدَة مُتَحَـــسِّفيّة على ظهر كلتا الرَّاحتين؛ وكان قد جرَّبَ والداها العديدَ من الأطبَّاء والأدوية المختلفة لإيجاد بعض التحسُّن للمشكلَة؛ وقد تبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً تجـــاه بـــياض البـــيض، وخضعت لسَبع معالجات بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد للتخلُّص منه؛ ولم تُطْعَمْ البيض، لكنَّ البيضَ يوجد في ضروب مختلفَة مـــن المـــواد الطعامـــيَّة: المايونيـــز وصلصة السلطَة والحلويَّات، وحتَّى في بعض الشامبوهات. وفي نهاية الجلسَة، شُفيت يداها.

كانَ رضيعٌ عمره 3 شهور يُعانِي من "قِرْف اللَّبَن" (التهاب فروة الرأس) الـــشَّديد وحكَّـــة وطفح على مناطق مختلفَة من الجسم؛ وتبيَّنَ أنَّ هذا الرَّضيعَ متحـــسِّس لخبـــز الحنطَة الذي تأكله أمُّه يومياً، ممَّا أدَّى إلى الحكَّة على كامل جسمه. لقد كانَ الطفلُ متحسِّساً للحنطَة، وتعرَّضَ لها من خلال حليب الأم. هذا، وتختفي الإكزيمةُ الطفليَّة في معظم الأحيان بعد عمر ثلاث سنوات. ويمكن أن تحصلَ المظاهرُ التحسُّسية من وقتٍ إلى آخر عندَ التعرُّض لُمستَأْرِجات أخرى مختلفَة.

كانـــت إحـــدى المريضات تَتحسَّس لشطيرة زبدَة فستق العبيد التي تَصْنعُها لـــولدها يومـــياً. وقد ظهرَت لديها أتلامٌ أو شُقوق عميقَة في راحتَيْ يديها لمجرَّد تعاملـــها مع زبدة الفستق. ولكن بعدَ معالجتها تجاه الفستق بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET، شُفيت يدها في غضون 24 ساعَة. كما اشتكت امرأةٌ

بعمر 64 سنة من طفحٍ شَديد وحكَّة في يدها، وحدثت لديها عدَّةُ جروح مَفْتوحَة نـــازَّة. وعندَ استجوابها، تبيَّنَ أنَّها قد اشترت خرطومَ ما قبلَ يومين، وهو ما أدَّى إلى التهاب الأدَمة لديها.

يُعَدُّ الكحولُ عاملاً آخر يميل بشدَّة إلى التسبُّب في التهاب الأدَمة؛ وقد عانَى رجـــلٌ عمره 50 سنة من التهابِ الجلد التَّماسي والتهاب الأنف ومن سُعال جاف خفيف على مدى 8 سنوات، وراجعَ طبيباً في الأمراض الباطنة وبضعة اختصاصيين في أمـــراض الجلـــد وطبيبَ في الرئة Pulmonologist في الماضي، لكنَّه لم يتلقَّ ما يكفـــي من المساعدة من أيٍّ منهم. وقد أظهرت اختباراتُ نامبودرياد العضليَّة في عيادتنا أنَّ مشاكلَه كانت متعلّقَةً بشيءٍ ما كانَ يشربه يومياً على مدى 8 سنوات؛ كمـــا أظهرت قصَّةُ الرجل أنَّه كانَ يتناول كأساً من الكحول كلَّ ليلة مع عَشائه. "منذ متى وأنت تشرب الكحول مع العشاء؟"

توقّـــفَ للحظة ليستجمع ذاكرتَه، وقالَ: "ثماني سنوات بالضَّبْط. لقد أُصبتُ بالنوبة القلبيَّة للأوَّل مرَّة قبلَ ثماني سنوات، ونَصحني طَبيبُ القلب أن أشربَ كأساً من الكحول كلَّ ليلة مع العَشاء، واتبعتُ أوامره بدقّة".

لقـــد كـــان الكحـــول جيِّداً لقلبه[1]، لكنَّه لم يكن كذلك بالنسبة إلى بقية جسمه، إذْ كان مُتَحَسِّساً للكحول، وقد أصابَ خطٌّ رئته وأمعائه الغليظَة، وأدَّى إلى مشاكل جلديَّة ورئويَّة. وبعدَ معالجته من الكحول، اختفت مشكلتُه، ولم تَعُدْ من جديد.

مـــن الـــسَّهْل تحريضُ أي نوع من التَّفاعُل التحسُّسي بأيِّ نوع من المواد. ولـــذلك، من الأفضل أن تتعلَّمَ الاختبارَ قبل أن تشتريَ الثياب أو المُسْتلزَمات من الـــبقالَة أو أيَّة أشياء أخرى. وحتَّى إذا عولجت تجاه الكثير من الأشياء، يمكنك أن تستجيب لمواد لم تُعالج منها؛ فإذا تناولتَ هذه المواد بالصُّدْفَة ولم تكنْ قد عولجت بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد أو بوسائل أخرى، فقد يستمرُّ التفاعلُ 3 إلى 20 يوماً وسطياً. كما يمكن أن تستمرَّ الأرجيَّاتُ الناجمة عن ابتلاع المواد عدَّةَ سنوات في بعض الحالات الشَّديدَة جداً.

(1) حسب رأي المؤلِّفة، لكنَّ الطبَّ لا يقرُّ بذلك حالياً (المترجم).

تــناولت فتاةٌ عمرها 9 سنوات صنفاً خاصاً من زبدَة الفستق، فحدثَ لديها تفاعــلٌ تحسُّسي تجلّى بنفضات غير إراديَّة في الجسم Involuntary body jerks. وبعــدَ ثــلاث سنوات، عندما أمكنَ إيجاد العينة الدَّقيقَة لزبدَة الفستق ومعالجتها، اختفت هذه النَّفْضات؛ وهذا يشيرُ إلى أنَّ التفاعلَ التحسُّسي يمكن أن يبقى ضمنَ الجــسم لفتــرةٍ غــير محدودَة، مع أنَّه يزولُ خلال 21 يوماً على الأكثر في معظمِ الحالات.

اشتكت امرأةٌ عمرها 34 سنة من طفحٍ تحسُّسي (أرجي) شَديد على كامل وجهها ورقبتها وكتفيها وفَرْوَة رأسها بسبب صبغة الشعر التي تستعملها. وبعدَ المعالجــة، أصــبحَ بمقدورها استعمال صبغة مماثلَة للصبغة السابقة من دون أيَّة مــشاكل؛ ولكــنَّه كانت ستصادِف مشاكلَ إذا استخدمَت أنواعاً أخرى من الصبغَة.

كانت فتاةٌ عمرها 7 سنوات تُصاب بالطفح كلَّ شتاء، فقد كانت متحسِّسةً لــبذْلَة العَرَق التي كانت ترتديها. كما كانَ على مصفِّفة شعرٍ عمرها 37 سنة أن تعمــلَ وهي مرتديةٌ لقُفَّازين قُطْنيين على مدى 4 سنوات بسبب طفحٍ جلدي نازٍّ وشَــديد في يــديها، إذْ كانت متحسِّسةً للماء في المَنْزل الذي انتقلت إليه قبلَ 4 ســنوات؛ كمــا كان ربَّةُ مَنْزل أخرى تستعمل الليمون الطازج لتَنْظيف فضّياتها، وأُصــيبَت بالتهاب الجلد في كلتا يديها، إذْ كانت متحسِّسةً لليمون. وكان أحدُ الكــتاب، وعمره 46 سنة، مصاباً بإكزيمَة على يده اليمنى، وتبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً تجاه قلم الفولاذ المقاوِم للصدأ الذي كان يستعمله.

ولم يَستَشِرْ رجلٌ آخر، عانَى من أوَّل هجمة إكزيمَة وهو عمر خمس سنوات، أيَّ اختــصاصي في التحــسُّس إلى أن بلغَ من العمر 46 سنة، حيث كان جسمُه بالكامــل في ذلــك الحين مغطّى بالتهاب الجلد التأتُّبي الذي أصبحَ مُزْمناً ومتثخّناً بــشدَّة ومــشوِّهاً للجلد بندبات قد تكون دائمة؛ فخلال فترة 40 سنة، انتشرت الإكــزيمةُ شيئاً فشيئاً على كاملِ الجسم، وتضاعفَت بحمَّى الكلأ والربو. وخلافاً لــبعض حــالات الــتهاب الجلد في الطفولَة، لم تنقصْ الأعراضُ عندَ دخول سن البلوغ، بل بقيت موجودةً على الدَّوام، وازدادت شدَّتها بالتَّدْريج.

وعـــندما استشارَ اختصاصياً في التحسُّس (الأرجيَّة) في نهاية المطاف، خضعَ للاختبار وتبيَّنَ أن لديه تحسُّساً تجاه عددٍ من الأطعمَة وغبار الطَّلع ومواد مُستنشَقَة أخـــرى (ظهـــارة الحـــيوانات، غبار الطلع، الغبار)، فَضْلاً عن الأدوية التي كانَ يـــستعملها عن طريق الفم وبالتطبيق الموضعي. وبعدَ أن جرَّبَ معالجات التحسُّس التقلـــيديَّة مـــن دون نتائج إيجابيَّة، قدمَ إلى عيادتنا، فعولجَ تجاه مختلف الأرجيَّات الطعامـــيَّة والأقمشَة والمواد البيئيَّة، وأظهرَ تحسُّناً ملحوظاً في حالته. ولكن، كانت الـــندباتُ عمـــيقةً جداً ومستديمَة بحيث قد لا يعودُ جلدُه إلى حالته الطبيعيَّة لمدة ســـنين، حتَّى وإنْ شُفيَ من الأعراض تماماً. وهذا مثالٌ على الأعراض المُهْمَلَة التي يـــستحيلُ تَصْحيحُها تقريباً. ولو أن هذا المريض استشارَ اختصاصياً في التحسُّس، وتلقَّـــى المعالجة الصَّحيحَة ضد التحسُّس قبلَ أن أصبحَ التهابُ الجلد شديداً جداً، لكان شفي تماماً من دون ترك أيَّة ندبات.

يُعَدُّ كلٌّ من السُّمَّاق السَّامٍّ Poison ivy والبَلُّوط السَّامٍّ Poison oak مثالَيْن مدرســـين (كلاســـيكيين) عـــن المُستَأرِجات التي تسبِّب التهابَ الجلد التَّماسي؛ فالاستجابةُ لهاتين النَّبتَتَيْن هي تحسُّس (أرجيَّة) فعْلي، لأنَّ التفاعلَ تجاههما لا يحصل عندَ أيٍّ شخص، كما أنَّ التماسَ المديد معهما لا يسبِّب تفاعلات تحسُّسية مراراً؛ في حين أنَّ تماساً واحداً يكفي لإحداث التحسُّس عند أفراد آخرين.

سافرت امرأةٌ في إجازة إلى منطقة جبليَّة، وقد تعرَّضت خلال وجودها هناك إلى الـــتَّماس مـــع البَلُّوط السَّامٍّ، ممَّا أدَّى إلى حصول تفاعلٍ جسيم لديها، حيث اشتكت من حكَّة شَديدة ونَفْطات Blisters وشري على كامل جسمها؛ فذهبت إلى أقـــرب قسمٍ للطوارئ، وأُعْطيَت حقناً من الكورتيزون ومضادَّات الهيستامين، واستمرَّ ذلك على مدى عشرة أيَّام.

ولكـــن، بقـــيت الحكَّةُ بشكلٍ شديد، ولم تحصلْ على أيٍّ تحسُّن بمضادَّات الهيـــستامين عـــندما جيءَ بها إلى عيادتنا؛ وبعدَ جلستين من العلاج، لم تَعُدْ تشعر بالحكَّـــة أو الأذى، ثُـــمَّ زالت الآفاتُ في غضون بضعة أيَّام. ولكنَّها أخطأت في خَـــدْش تلـــك النَّفطات التي كانت تَنِزُّ لمْفاً (سائلاً لمفياً)، لذلك أُصيبَ جلدُها بالعَـــدْوَى؛ وكـــانَ عليها أن تستعملَ البنسيلين للوقاية من العَدْوَى حتَّى بعدَ أن

شُــفيت من التحسُّس تجاه البَلُّوط السَّامِّ. هذا، وينبغي الانتباه إلى حالات العَدْوَى الــثانويَّة، لأنَّهـــا قـــد تكـــون مميتةً في بعض الحالات؛ فالسَّببُ الأوَّلي قد يكون التحسُّس، لكن إذا لم يُنتبَهْ إلى الأمر، تسيطر العَدْوَى الثانويَّة حتَّى وإنْ زالَ السَّببُ الأوَّلي، ويكون التعاملُ معها ضرورياً أيضاً إلى أن تُعالَج.

هـــناك الكـــثيرُ من الناس الذين يَتحسَّسون تجاه ما يستعملون من المجوهرات والذهب والنِّيكل وغير ذلك من المعادِن؛ فقد أُصيبَت امرأةٌ عمرها 39 سنة بالربو نتـــيجة دَهون التنظيف الذي تستعمله لتنظيف المجوهرات في عملها وتجارتها؛ كما أُصيبَ جواهريٌّ بالتهاب الجلد التَّماسي بسبب حمض السُّلفوريك Sulfuric acid الذي يستعملُه كعاملِ تَنْظيف، وكان عليه أن يرتدي قُفَّازَيْن على الدَّوام لأنَّ كلتا يديه كانت مُصابة بجروحٍ عميقَة.

عانَـــى سيمون Simon، البالِغ من العمر 7 سنوات، من مشكلة جلديَّة بدت غـــريبةً مـــنذ أن كانَ في الشهر التاسع من عمره؛ فقد كانت الحكَّة تملأُ جسمَه بالكامـــل علـــى الـــدَّوام، حتَّى وهو نائمٌ. وتشكَّلت نَفْطاتٌ جَديدَة على كامل جسمه، لا سيَّما على يديه وساقيه ووجهه كلَّ يومين، وتحوَّلت إلى بثرات تَنِزُّ قيحاً ولِمْفاً ودماً قبلَ أن تستحيلَ إلى جُلْبات (قُشُور) Scabs؛ وفي ذلك الوقت، كانت مجمـــوعةٌ أخـــرى مـــن النفطات والبثرات في طريقها للظهور. وشوهَد هذا الولد المـــسكين في منتصف إحدى دورات النفطات والبثرات والجُلْبات الحاكَّة. فأخذَه والـــداه اليَائسان إلى كلِّ طبيب واختصاصي في أمراض الجلد في البلدَة، وإلى كل اختـــصاصي سمِعَا عنه في أوروبا والولايات المتحدة؛ واستعملَ سيمون الكثيرَ من أنـــواع المـــضادَّات الحـــيويَّة والمعالجـــات المفرطَة بالفيتامينات والحموض الدهنيَّة والحمـــوض الأمينيَّة، كما خضعَ لإزالة التسمُّم بالزئبق Mercury detoxification والطُّفيلـــيَّات Parasite detoxification والخمائـــر والمبيضَّة Candida، ولبرامج مكـــثَّفة في تنظـــيف الكبد والقولونات (الأمعاء الغليظَة)، وأكلَ أنواعاً خاصَّة من الـــسكَّر، والتوابل والنظام الغذائي الخالي من المواد الكيميائيَّة ومبيدات الحشرات. ورغـــم كل هذه المحاولات، استمرَّت دوراتُ النفطات والبثرات والجُلْبات الحاكَّة IBPS cycle.

وأخـــيراً، أُحيلَ إلينا عبرَ إحدى عيادات إزالة التسمُّم Detox clinics؛ فتبيَّنَ مـــن خلال اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنَّه كانَ متحسِّساً لأحد الأقمشَة الذي كـــانَ على تماس معها يومياً، وأدَّى هذا القماشُ إلى مشكلته الجلديَّة؛ وقد جلبَ والـــداه عينةً من جميع الأقمشَة المختلفَة التي كانَ ولدُهما على تَماسٍ معها. وكانت قطعـــةٌ مـــن القمـــاش مادَّةً شبه مخمليَّة من إحدى الأرائك في غرفة جدَّته، حيث انتقلت إلى الإقامَة مع العائلَة عندما كانَ الولدُ بعمر 9 سنوات، وأقامَت في إحدى غـــرف النَّوْم المجاورَة لبيت العائلة في الحيِّ نفسه. وكانت قد نقلت أريكتَها القديمَة إلى المَنْـــزل؛ وكانت تعتني بالولد عندما يذهب والداه إلى العمل، لذلك كانَ على تماسٍ مع الأريكَة على مدى عدَّة ساعات يومياً. وعندما عولجَ بنجاح تجاه الأريكَة (اســـتغرقَ ذلك 18 يومياً للتخلُّصِ من التحسُّس)، شُفيَ جلدُه؛ و لم يَعُدْ يعانِي من دوراتِ النفطات والبثرات والجُلْبات الحاكّة IBPS cycle.

عانَـــى مريضٌ آخر عمره 44 سنة، كانَ يعمل كمزيِّن للشعر على مدى 20 سنة، من مشكلةِ عَدْوَى شَديدَة بالخمائر؛ وقد تبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً لشعر الإنسان. كمـــا أُصيبَ مريضٌ بحالة غير مألوفَة من التهاب الجلد الذي أصاب ذراعيه فقط بسبب التحسُّس تجاه أحد الأقمشَة. وبعدَ استقصاء شامل، تبيَّنَ أنَّ الصوفَ الخاص الذي كان يستعمله لتَنْجيد كرسيه المفضَّل سبَّبَ التهابَ الجلد لديه.

يُعَـــدُّ الفراءُ Fur مسؤولاً عن التهابِ الجلد التَّماسي غالباً، ومن الأرجح أن يـــؤدِّي الفراء المَصْبوغ بشكلٍ خاص إلى هذا النَّمط من التفاعل التحسُّسي. هذا، وقد أُصيبَت إحدى النِّساء بالتهابِ الجلد على وجهها ورقبتها في البداية، ثُمَّ انتشرَ على كامل جسمِها في نهاية المَطاف؛ وقد كانَ ناجماً عن الصبغة الموجودَة في فِراء معْطَفها.

يُـــضافُ إلى الجـــوارب مـــادةٌ قلويَّة Alkaline substance أحياناً، تُسبِّب استجابةً تحسُّسية عندَ معظمِ الأشخاص المُتَحسِّسين. وعندما تكونُ هي السَّبب في الـــتهاب الجلـــد، يؤدِّي الغسلُ إلى جعل الجوارب غير ضارَّة عادةً. ولكن عندما يكـــون التهابُ الجلد ناجماً عن مادَّة اصطناعيَّة ما، مثل تلك المستعمَلَة في صناعة جوارب النَّايلون والحرير الصِّناعي، فلا بدَّ من بحث جيِّد لكشف السَّبب. كما قد

ينجم النَّمطُ نفسُه من التهاب الجلد التَّماسي عن أنواع مختلفَة من الثياب المَصْنوعَة من القطن أو الصُّوف أو الحرير أو المواد التَّركيبيَّة.

يَكــونُ السَّببُ في التهاب الجلد التَّماسيِّ Contact dermatitis غيرَ مألوف أحياناً، بحيث لا يُصدَّق تقريباً، كما في حالة رجلٍ أُصيبَ بالشَّرى على يديه عندما لعقهما كلبُه. كان متحسِّساً للعاب كلبه. ولكن لم يسبِّب شعرُ الكلب مشاكلَ له. وقــد أُصــيبَ مديرٌ تنفيذي في شركة كبيرَة بالتهاب الجلد حولَ فمه وعلى يده اليُمْنَــى، وكــانَ هذا الشخصُ يمضي ساعات عديدَةً يومياً وهو يتكلَّم عبرَ جهاز أوامــر Dictating machine. وقــد تبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً تجاه المادَّة البلاستيكيَّة للقطعَة الفمويَّة للجهاز والتي كانَ يمسكها بيده اليمنى ويضغطها على وجهه.

أُصــيبت أمينَة مكتبَة تَتعامل مع الكُتُب القديمَة باستمرار بالتهاب جلدي في يــديها، وتبيَّنَ أنَّها كانت متحسِّسةً للصمغ المَصْنوع من مُنْتَجات السَّمك. كما يكون عمَّال الطباعَة حَسَّاسين غالباً لنَمَط معيَّن من الطِّلاء الرَّذاذي الذي يُستعمَلُ لتجفــيف الأَحْــبار بحيث لا تؤدِّي إلى التَّلْطيخ. كما يكونُ التحسُّسُ للرزاذ عبرَ الاستنشاق أحياناً، أو عبر التَّماس أحياناً أخرى. ويمكن أن تفرضَ تجارةُ الشخص أو مهنــتُه أو عملـــه أو اختصاصُه التماسَ مع ضروب مختلفَة من الأصبغَة أو المواد الكيميائيَّة أو الصَّوابين أو المنظِّفات أو المبيِّضات أو النَّباتات أو الأزهار أو الأَبْصال Bulbs أو الأخــشاب أو الأقمــشَة أو الأثاث الخشبي الملمَّع أو الطَّبيعي أو الثياب أو الأطلــيَة أو المطَّاط المُكَبْرَت أو الأطعمَة أو الزُّيوت أو الدُّهون أو الخمائر أو المعادن أو الأدوية أو المصقَّلات المعدنيَّة Metal polishes أو السِّلوليد Celluloid أو الفورمالين أو مواد التَّجْميل (المزوِّقات) أو العُطور، وغير ذلك من مواد لا حصرَ لها.

قــد يصبح الخبَّازون متحسِّسين للدَّقيق (الطَّحين) والسَّكر وزيت النَّخيل أو بزور القطن، في حين من الأرجح أن يكونَ الحلاَّقون بتماس مع الكينين Quinine والرِّيزورسين Resorcin والزئبق السُّلفور (الكبريت) في مقوِّيات الشَّعْر. ويُصاب أطــبَّاءُ الأسنان بالتهاب جلدي شَديد أحياناً بسبب المبنِّجات Pain deadeners. كما يكونُ المُتعاملون معَ المبيدات الحشريَّة Insect exterminators على تماس مع بعض المواد الكيميائيَّة، مثل الأَرْسينيك (الزَّرْنيخ) والفورمالين وكلوريد الصُّوديوم

والبيرثروم Pyrcthrum، وهي تُستَخدَمُ في المرشَّات ومبيدات الحشرات. ويتعرَّضُ العاملـــون في صـــناعة السجَّاد والفراء للتماسِ مع الزَّرنيخ وبارافينيل الإنْيدياميِن Paraphenyl enediamine، وهمـــا يُستعملان في معالجة الفراء وصبغه، فَضْلاً عن معالجَـــة بشرة (قشرة) الحيوانات Animal dander. ويكون البستانيُّون (العاملون في البـــساتين) Gardeners علـــى تمـــاس مع أنواعٍ مختلفَة من النباتات والزَّرنيخ والنِّـــيكوتين ومبـــيدات الحـــشرات والكلـــس والمُخَصِّبات. ويتعامَلُ الجوهريُّون Jewelers مع السيانيد وحمض السُّلفوريك (الكبريت). كما تكونُ الممرِّضاتُ على تمـــاس مع البيكلوريد Bichloride والفورمالين والكحول الطِّبِّي ومع أنواعٍ مختلفَة مـــن المطهِّـــرات والأدوية. ويستعملُ الدَّهانون Painters التِّرْبنْتين Turpentine ومـــزيل الوَرْنـــيش (الطِّلاء) والورنيش والأصباغ وزيت الكتَّان وأصبغَة الأنيلين والرَّصـــاص الموجـــود في الـــدِّهان. ويكونُ عمَّالُ الطباعَة على تماسٍ مع الزرنيخ (الأرســـينيك) والملـــوِّنات الصناعيَّة والهيدروكربونات في الحبر، فَضْلاً عن الورق والرَّصاص والمركَّبات المختلفَة المستعمَلَة في تسريع جفاف الأَحْبار. ويتعاملُ الرِّجالُ العاملون في صناعَة الدِّباغَة مع البيكرومات Bichromate وحمض الهيدروكلوريك Hydrochloric، فَـــضْلاً عـــن جلد الحيوانات. وهناك مئات الأشخاص الذين قد تـــؤدِّي تجارتُهم أو مهنتهم أو اختصاصُهم إلى جعلهم على تماس مع مُستَأْرِجات مختلفَة.

يمكن أن ينجمَ النَّمطُ الحاد من الشَّرى Urticaria (طفح جلدي مفاجئ) عن الأطعمَـــة، مـــثل الفـــراولَة والأنواع الأخرى من الفريز والتُّوت والذرَة والشَمَّام Cantaloupes والخوخ والسَّمك والمَحار. أمَّا النمطُ المُزْمِن، الذي يستمرُّ أكثرَ من عـــدَّة ســـنوات أحياناً، فأغلبُ ما ينجمُ عن بعض الأطعمَة الأساسيَّة، مثل البيض والحـــنطَة والحَليب والبرتقال والشُّوكولاته والبَصَل وغير ذلك من الخضار. ويُعَدُّ المحـــارُ مسؤولاً عن أكثر أسباب الشَّرى؛ وقد كانت هذه حالةَ رجلٍ شاب كانَ مولعاً جداً بالسَّمك، لكنَّه أُصيبَ بتورُّمٍ شَديد في وجهه وحلقه بعد أكله السَّمكَ مباشرةً، ثُمَّ اشتكى من طفحٍ شَديد على كامل جسمه في غضون ساعاتٍ قليلَة من تناول السَّمك. وقد عولجَ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد NAET، وهو الآن يأكل السَّمك كلَّ يومٍ تقريباً من دون أيَّة مشاكل.

منشفةُ الحمَّام القطنيَّة سببت تساقطَ شعري!

عندما عانيتُ من تساقط شعري مؤخَّراً، اقترحت الدكتورة ديفي أن أخضعَ للاختبار تجاه مناشف الحمَّام القطنيَّة، وقد كنتُ متحسِّسةً لها. وبعدَ المعالجة، لاحظتُ ظاهرةً غريبة؛ ففي الماضي، كنتُ أفقدُ الكثيرَ من الشعر في كلِّ مرَّة أغسلُ فيها شَعْري؛ وفي أوَّل صباح غسلتُ فيه شَعْري بعدَ 25 ساعة من المعالجة، لم أفقدْ شيئاً من الشعر تقريباً! وأنا متأكِّدةٌ من أنَّ ذلك كانَ نتيجةً للمعالجة تجاه المنشفة القطنيَّة.

كما عانت امرأةٌ أخرى من الشَّرى على وجهها، ومن شقيقة شَديدَة بعد أن أكلت؛ وقد تبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً تجاه جميع الأطعمَة والأقمشَة تقريباً. وعندما تلقَّت المعالجةُ تجاه معظم الأطعمَة الأساسيَّة، لم تتخلَّصْ من الصُّداع والشَّرى فحسب، وإنَّما من التحسُّس تجاه الأقمشَة أيضاً، ومن دون أيَّة معالجات أخرى.

كما كانت فتاةٌ، خاضعة للمعالجة من حمَّى الكلأ والربو، تتعرَّض أحياناً لنوبات من الوذمة الوعائيَّة العصبيَّة Angioneurotic edema؛ ومن بين الأطعمَة التي كانَ تتحسَّس لها الدجاج الرُّومي. وبعدَ عشاء الشُّكر Thanksgiving dinner، كانت تُصاب بأسوأ نوبةٍ من الوذمة الوعائيَّة العصبيَّة سنوياً. وقد عولجَت تجاه الدجاج الرُّومي، ولم تَعُدْ تعاني منَ النوبة المألوفَة بعدَ عشاء الشُّكر السَّنوي.

التَّحَسُّسُ لمواد التَّجْميل

لقد كنتُ على الدوام حسَّاسةً جداً لأيِّ رُهَيْم (كريم) أو مكياج أو دَهونات أو شامبو أو مُرطِّب... إلخ؛ وكانَ جلدي يُصاب بالحروق ويُصبح ملطَّخاً بالأحمر عندما أستعملُ حتَّى المُنْتجات القليلة التَّحْسيس Hypoallergenic products. كما كانَ الجلدُ حولَ عينيَّ يَغْدو متورِّماً ومنتفخاً، وأعاني من حكَّة لا تُطاق، لا سيَّما حول جوانب أنفي، وأدخلُ أحياناً في نوبةٍ من العُطاس تتركني محمرةً ومزكومةً، مع التهابٍ متكررٍ في الحلق. وقد راجعتُ أطبَّاء مختلفين واختصاصيين في الأمراض الجلديَّة بسبب الحكَّة الشديدَة وغيرها من مثل هذه المشاكل. وكانت الملاحظاتُ هي نفسها "إذا كانت هذه هي مشاكلك فقط، فلا تقلق بشأن ذلك". وقد اختبرتني الدكتورة ديفي منذ سنةٍ ونصف تجاه جميع الأرجيَّات الأساسيَّة، وتجاه اللانولين Lanolin وصُوف الغنم؛ ويُستعملُ اللانولين المشتقُّ من صوف الغنم في العديدِ من مواد التَّجْميل (المزوِّقات)؛ كما كانَ عليها أن تعالجني من بعض المكياجات النوعيَّة، وأصبحتُ شيئاً فشيئاً قادرةً على استعمالها من دون أيَّة تفاعلات (ردود أفعال).

تـــشتملُ الأمـــراضُ الجلديَّة الأخرى، التي يُعْرَفُ عنها بأنَّ لها عاملاً تحسُّسياً (أرجـــياً) مُـــساهماً، على كَتُوبيَّة الجلْد Dermographia والعُدُّ (حب الشباب) Acne والحكَّـــة والصَّدفيَّة Psoriasis. هذا، وقد كانَ لدى امرأة عمرها 27 سنة صدفيةٌ شَديدَة منذ 10 سنوات، وكانت تعملُ كمصفِّفة شعر في مكانين مختلفين، ممـــا جعلها تعمل سبعة أيَّام في الأسبوع. و لم يكن لديها متسعٌ من الوقت لتطبخ؛ وبمـــا أنَّها كانت نباتيةً Vegetarian، كانَ غداؤها اليومي شطيرةً من الجبن. وقد تبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً تجاه مُنْتجات الحليب، وشُفيَت الصدفيَّةُ لديها عندما عولجَت تجاه مُنْتجات الحليب هذه.

يـــشفى العُـــدُّ (حـــبُّ الشباب) بالتغذية الجيِّدَة بعدَ معالجة الأرجيَّات تجاه الفيتامين C والسكَّر والشُّحوم والنشاء والحديد والزِّنْك والفيتامين A.

يـــنجمُ العُـــدُّ الوَرْديُّ Acne Rosacea بشكلٍ رئيسي عن وُجود عائق في الطِّحـــال. وتـــشتملُ العواملُ المسيئة فيه عادةً على مركَّب الفيتامين B والحُبوب والذرَة والسكَّر والكحول والدُّهون والهُرْمونات ومستحضراتها.

الجرَب Scabies

أُصبتُ في شهر آذار/مارس 1997 بنوْعٍ من القُنْدُ[1] (يَسْرُوع العُثّ) Chigger، وقد تركَ ذلك آثار لسعات على ظهر ساقيَّ. واعتقدتُ أنَّ مصدرَه هو ركوب الخيول، لأنَّه حدثَ للمرَّة الثانية بعدَما كنتُ قريباً من الخيول.

لذلك، عندما كنتُ في بداية أيَّار/مايو 1997، بدأتُ بالحكَّة هنا وهناك في جسمي من دون وجود طفح، واعتقدتُ أنَّني أُصبتُ بقمل الجسم Body lice، وشعرتُ وكأنَّ شيئاً ما يزحفُ عليَّ؛ لكنَّني لم أكنْ أرى شيئاً. ولم ألاحِظْ طفحاً أو علامات لَسْع حتَّى في أثناء الحكَّة.

اتصلَ بي أحد أصدقائي الأطبَّاء من خارج الولاية، وسألني عن حالتي، فأخبرته بأنَّني مضطربٌ وأعاني من شيءٍ ما كالقمل أو السوس أو القُنْدُ أو... إلخ؛ وعلمتُ بأنَّ لديَّ شيئاً ما، لأنَّني أشعرُ بشيءٍ يزحف على جسمي. كما أخبرته بأنَّني أُصبتُ بشيءٍ ما تركَ لسعةً على جسمي في آذار/مارس؛ فاقترحَ عليَّ صديقي الطَّبيبُ أن يكونَ لديَّ ما يشبه "الجرب" بالتَّحديد، وطلبَ منِّي أن أبتاعَ دواءً من دون وصفة يُدْعَى "NIX"، وهو خاصٌّ بالقمل والجرب والسوس.

(1) يَرَقاتُ عُثٍّ مِنْ جنْسِ الخَطْماء.

اغتسلتُ بالشامبو، ورششتُ السجّادَ والأثاث في بيتي ببخّاخ القمل؛ وكنتُ خلال ذلك أعاني من تفاعلٍ كبير يومياً، ولم أستفدْ شيئاً، لا من الشامبو الخاص بالقُراد والقمل أو عقار "NIX"؛ واعتقدتُ أنّ هذه الأشياءَ يجب أن تكون عميقةً في السجّاد والمفارش.
لذلك، اشتريتُ أغطيةً بلاستيكيّةً للمفارش، ورششتُ الأرضَ بمبيدٍ حشري يُدْعَى "زيبيل Repel" ابتعتُه من صيدليّة، حيث وردَ على اللصاقة الموجودة عليه أنّه يمكن رشُّه على الجسم؛ كما استعملتُ ذلك الدواء على السجّاد والأثاث معتقداً أنّني سأتخلّصُ قطعاً من الحكّة.

ثمّ فكّرتُ بالذهاب إلى الدكتورة ديفي نامبودريباد. وذكرتُ لها مشكلتي المُزْمِنة، وعولجتُ في البداية بالنسبة إلى الأرجيّات الرئيسيّة لديّ، بما في ذلك مبيدات الحشرات والقوارض ومزيج الحشرات ومواد التّجْميل والكثير من المُستَأْرِجات البيئيّة قبلَ سنة. وخلال التّقْييم، قالت لي: "ليس لديك جرب أو قُراد Tick، إنّما هناك مشكلة فيما تأكله". لكنّني لم آكل أيَّ شي أو أغيّرْ عاداتي الطعاميّة منذ معالجتها لي قبلَ سنة.

"هل بدأت بمعالجةٍ جديدة بالفيتامينات؟" فقلتُ: لا؛ ولم أبتاع أيّةَ فيتامينات جديدةً؛ فطلبت منّي أن أنتظرَ في "غرفة التّفكير Thinking room" لبضع دقائق وأن أفكّرَ بوضوح.
وكانَ لديها غرفةٌ هادئةٌ مظلمةٌ بجوار مكتبها، حيث تجعل المرضى ينتظرون لبضع دقائق لينعشوا ذاكرتهم ويتذكّروا الأحداث الماضية، مثل هذا الحدث. بقيتُ هناك بضعَ دقائق، فخطرَ ببالي أنّ شيئاً ما قد يكون موجوداً في فيتامين "NutriWest"، وهو الفيتامين الوحيدُ الذي استعملته، حيث كانت عندي ثلاثة فيتامينات قبل 3 سنوات، وقرّرتُ استعمالَها.

ذهبتُ فوراً إلى البيت، وجلبتُ جميعَ الفيتامينات التي تناولتُها مع فيتامين "NutriWest".
وقد بيّنت اختباراتُ الدكتورةَ ديفي أنّ لديّ تحسّساً تجاه فيتامين "NutriWest"، ونصحتني بالبقاء بعيداً عنه لمدّة أسبوع، وبالعودة خلال أسبوعٍ مع حاوية الفيتامين نفسه. وبمجردَ توقّفي عن استعمال هذه الفيتامينات (التي كانت غنيةً بالفوائد وباهظة الثمن)، توقّفت الحكّةُ لديّ بنسبة 90 ٪ تقريباً خلال يومين.

وفي الأسبوع التالي، ذهبتُ إلى الدكتورةَ ديفي مُحْضراً حاويةَ الفيتامين، فعالجتني تجاه الفيتامين، وعدتُ إلى حياتي الطبيعيّة من جديد. وتعلّمتُ أنّه ينبغي ألاّ يقدمَ المرءُ على استعمال شيء، حتّى الفيتامين NutriWest العظيم، من دون التحقّق من وجود تحسّس تجاهه.

عـــولجت مـــاي May البالغَة من العمر 49 سنة من العُدِّ الوَرْدي، وأظهرت تحسُّناً كبيراً؛ وفي أحد الأيَّام، قدمت إلى العيادَة شاكيةً من عُدٍّ كبير على جسمها. فقـــد تفاعلت تجاه النهَّاش الأحمر[1] Red snapper الذي كانت تأكله 10 - 12 مـــرَّة في الأســـبوع لتنظيف دمها، وهذا ما نصحها به أحدُ الخُبراء في الطبِّ؛ وقد عولِجَت من هذا السَّمك، وشُفيت من الشَّرى.

يجـــب أن يكونَ لديك قدرة جيِّدة على الكشف حتَّى تجدَ المُسْتأرِج المسبِّب لأيَّـــة مـــشكلة خاصَّة لديك؛ فالتعرُّفُ إلى المُسْتأرِجات هو أصعب جُزْء، وتكون المعالجـــةُ ســـهلةً نسبياً. كما أنَّ المظاهرَ التحسُّسية المختلفَة في الجلد هامةٌ للغاية، بـــسبب تأثيرها في حياة المرضى؛ فأيُّ شخصٍ يُصاب بتندُّب أو تقشُّر أو توهُّد في الجلد، يصبح معاقاً اجتماعياً واقتصادياً. ولذلك تجلب إزالةُ التحسُّس آملاً جديداً لقـــسمٍ كبير من الناس، وتَعِد بالتحسُّن من الاضطرابات الجلديَّة التحسُّسية المُزْمِنَة التي كانت تُعَدُّ ميئوس منها.

(1) سمكٌ بحري ضخم.

الفصل السادس عشر

التَّحسُّسُ (الأرجيَّةُ) والمَفاصِل

يمكن أن يُصيبَ التحسُّسُ المفاصلَ، مثل أيِّ جهازٍ آخر؛ وتُدْعَى الاضطراباتُ المفصليَّة التهابَ المفاصل Arthritis. والتهابُ المَفاصِل مرضٌ وراثي، يتَّصفُ بالتهاب في المفاصل الصَّغيرَة والكبيرَة، ويَتصاحبُ بألم غالباً. وتشتملُ المفاصلُ التي تُصابُ عادةً في الجسم على أعلى الظَّهر وأسفل الظهر ومنتصف الظهر (جميع المفاصل الفقريَّة Vertebral joints) والرُّكبتين والكتفين والأصابع والأباخس (أصابِع القدم) والكاحلين والمِعْصَمين والمرفقين والوركين والمفصلين الصُّدْغيين الفكيين Tempero-mandibular joints (TMJ) والرَّقبَة.

ويُعَدُّ الكثيرُ من أمراض التهاب المفاصل من الاضطرابات المناعيَّة الذاتية[1] Autoimmune disorders. كما أنَّ معظمَ الاضطرابات المناعيَّة الذاتية معتمدةٌ على التحسُّس (الأرجيَّة). وعندما تكون متحسِّساً لأشياء في داخلك (مثل الأطعمَة والأشربَة والثياب... إلخ) وحولك (الأقمشَة، المواد الكيميائيَّة، الأثاث... إلخ)، يبدأ جسمُك بإظهار الاسْتِياء من خلال نُشوء أنماط مختلفَة من الأوْجاع والآلام والانزعاج في الجسم. واستناداً إلى خصائص أعراض هذه التفاعلات التحسُّسية والإصابَة النَّسيجيَّة، نُطْلِق على هذه الأعراض أسماءَ طبِّية معيَّنة مثل الفُصَال العَظْميّ Osteoarthritis والْتهاب المَفاصِل الرَّثياني Rheumatoid arthritis والْتهاب المَفاصل الصُّدَافيّ Psoriatic arthritis والْتهاب المَفصِل الذِّئبي Lupus arthritis ومُتَلازِمَة شُغْرِن Sjogren's syndrome... إلخ؛ فإذا تَعقَّبنا المُستَأْرِجَ أو المُستَأْرِجات في هذه الحالات، يمكن التخلُّصُ من الأرجيَّات بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد ويمكن استعادةُ الصحَّة. وهناك الكثيرُ من أشكال التهاب المفاصل التي تُفرِّق عن بعضها البعض بعِلْم الأعراض المرضية والعوامل المسبِّبة وناحية النَّسيج المُصابَة وأسلوب الإصابَة.

---

(1) أي ناجمة عن عيوبٍ أو خلل يؤدِّي إلى مهاجمة الجهاز المناعي لنُسج الذات (الجسم نَفْسه) (المُتَرْجِم).

15 سنة من الالتهابِ المفصلي

عانيتُ من آلامٍ مفصليَّةٍ شديدةٍ في ظهري ووركي اليمنى على مدى 15 سنة ماضية، وقد كانَ الألمُ يسوء جداً في بعضِ الأيام، ولا أستطيعُ القيامَ بأعمالي الرُّوتينيَّة. وكان عليَّ أن أبقى في السرير يومين أو مثل ذلك خلال هجمةِ التهاب المفاصِل. وكنتُ أعاني من الألم خلال هذه النوبات الشديدة مرتين على الأقل شهرياً، كما كانَ لديَّ ألمٌ كليل (مزعج) Dull pain مستمرٌ في ظهري ووركي دائماً. لقد كانَ الألمُ شديداً في بعض الأيام فقط؛ وجرَّبتُ الكثيرَ من الأدوية الموصوفةَ من دون نتائج إيجابيَّة.

ولكن بعدَ أن عولجتُ من قِبَل الدكتورةَ ديفي تجاه الأرجيَّات الأساسيَّة والمجوهرات الذهبيَّة، زالَ عنّي ألمُ التهاب المفاصِل. هذا، ولم أعرف شيئاً عن الأرجيَّات (الحالات التحسُّسية) قبلَ أن آتي إلى الدكتورةَ ديفي؛ وعندما أخبرتني أنَّ لديَّ تحسُّساً لجميع الأطعمَة التي كنتُ آكلها والأدوية المضادَّة للالتهاب وأقراص الألم التي أستعملها، لم أصدِّق ذلك. والآن، وبعدَ أن عولجتُ تجاه معظم الأطعمَة والأدوية، أعتقد أنَّ التحسُّسَ للطعام قد كانَ السببَ في التهاب المفاصل لديَّ. وأستطيعُ أن أتناولَ أدويتي الآن من دون خوف، وذلك عندَ الحاجة.

تَتفاوتُ أعراضُ التحسُّس من شخصٍ إلى آخر، حسب العديد من العوامل، مثل حالة الجهاز المناعي ودرجة إصابَة الأعضاء والأجهزَة والعمر ودرجة الوراثَة.

الفُصَالُ العَظْميُّ

يحصلُ الفُصَالُ العَظْميُّ Osteoarthritis، وهو الشَّكلُ الأكثر شيوعاً للالتهاب المَفْصلي، عندما تتخرَّب الطبقةُ الغُضْروفيَّة الرَّقيقَة داخلَ المَفْصل؛ وتحتكُّ النِّهاياتُ الخشنة مع بعضها البعض ومع النَّسيج القريب منها، ممَّا يؤدِّي إلى الألم والتورُّم والتيبُّس. وبعدَ فترة من الزمن، قد يحصلُ فقدٌ للحركة المفصليَّة Joint mobility. وإذا لم يُعالَجْ الفُصَالُ العَظْميُّ، يمكن أن يسبِّبَ عجزاً كاملاً في المفصل المُصاب، لكن يمكنك الآن القيام بالكثير مع طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد لتخفيف الألم الناجم عن الالتهاب المفصلي، وإبطاء أو إيقاف ترقّيه، وإزالة الالتهاب، وإعادة بناء المفاصل، وحتَّى العودة إلى حياة طبيعيَّة في نهاية المطاف مهما يكن عمرك. واستناداً إلى ما وجدتُه واكتشفتُه، يُعَدُّ التحسُّسُ للطعام هو السَّبب الأوَّلي للفُصَالِ العَظْميِّ: التحسُّس للبروتينات ومُنْتَجات الحليب

والكالـــسيوم والفيتامين C والحمضيَّات وعصير الفواكه وبعض الخضار (البندورة، البصل، الفليفلة) والشُّوكولاته والملح، والتحسُّس للغُضْروف والأربطَة والهُرْمونات وبعـــض الأقمشَة... إلخ. وتستطيع معالجة جميع هذه الأرجيَّات بنجاح مع طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET.

يظهـــرُ الفُصَالُ العَظْميُّ حولَ سنِّ الأربعين أو أكثر عادةً؛ ويعاني نحو 15.8 ملـــيون أميركـــي منه تقريباً. وينتقلُ هذا المرضُ المسبِّب للعجز في العائلات، وهو يصيبُ النِّساءَ أكثر بثلاث مرَّات من الرِّجال.

الفُصَالُ العَظْميُّ ليسَ مجرَّد اضطراب تنكُّسي Degenerative disorder، بل اخـــتلالٌ معقَّـــد في السُّطوح المفصليَّة يشتملُ على فَقْد البنية الكولاجينيَّة الطبيعيَّة Normal collagen architecture، يَتْلوه محاولة من الخلايا الغُضْروفيَّة Chondrocytes لإنـــتاج غُـــضْروف بَـــديل. ويكـــونُ الـــسَّطحُ البديل أقلَّ مقاومةً للاهتراء من الأصـــلي. وبمـــرور الوقت، يمكن أن يُفقدَ الغُضْروف كامل ثخانته على السُّطوح المفصليَّة.

يبدأ الألمُ في الفُصَالِ العَظْميِّ تدريجياً: ألم موجع في مفصلٍ أو أكثر وتيبُّس وفقـــد للحركة. وقد يكون الالتهاب موجوداً أو غائباً. وقد يترقَّى الألمُ ببطء، مـــع نـــوبات شـــديدَة تُتْبَع بفترات من التحسُّن، ويغلب أن يتفاقمَ الأمرُ بَعْدَ الاســـتعمال الزَّائد للمفصل، ويحصلُ ذلك ليلاً أكثر منه صباحاً. ويميلُ التيبُّسُ Stiffness إلى أن يتبعَ فترات انعدام النَّشاط Inactivity، كما في أثناء النوم أو الجلوس، ويمكن التَّخْفيفُ من ذلك بالتَّمْديد والتَّمْرين؛ ويبدو أنَّ الألمَ يزداد في الطقس الرَّطب. ومع تقدُّمِ المرض، قد يحصلُ الألمُ حتَّى عندما يكون المفصلُ في حالـــة الرَّاحَة، ويمكن أن يجعلَ المُصابَ يستيقظ ليلاً. وإذا استطعتَ أن تحتفظَ بمفكِّـــرة طعاميَّة Food diary، ستَكون قادراً على تعقُّب الأطعمَة المسبِّبَة لآلام الفُـــصَال العَظْمـــيِّ لديك. وبذلك، تَتَجنَّب تلك الأطعمَة التي تسبِّب الألم، أو تجـــد مُمارِســـاً لطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد قريباً منك وتعرف مـــنه على معالجة ما تَتَحسَّس له من الأطعمَة، فلا تعود مضطراً للعيش مع تلك الآلام أبداً.

صلْصَة الفلفل الحارَّة

عانيتُ من تيبُّس الرقبَة على مدى أربعة أسابيع، وجرّبتُ المعالجةَ الفيزيائيَّة وتخيلات العلاج اليدوي (بتقويم العمود الفقري) والتمسيد وحتَّى الحُقَن Colonics (استجابةً لما اقترحه عليَّ أحدُ الأصدقاء للتخلُّص من السُّموم). وقد كانت القيادةُ صعبةً عليَّ، لأنَّني لم أكنْ أستطيع أن أدير رقبتي من جهةٍ إلى أخرى أو النظر إلى الخلف. وكنتُ في كلِّ مرَّة أقودُ فيها أبتهل لله أن أنجوَ من الشرطةَ لأيِّ سبَب. وأخيراً، أُحلتُ إلى الدكتورة ديفي من قِبَل أحد الأصدقاء، حيث تعقَّبت في عيادتها آلامَ رقبتي وصولاً إلى صلصلة الفلفل التايلنديَّة Thai pepper sauce التي اشتريتها قبلَ شهر. وبما أنَّ طعمَ الصلصة كانَ حسناً، كنتُ آكلُ بضع قطرات منها مع كلِّ وجبة. وفي غضون ساعتين من تلقِّي المعالجة تجاه الصلْصَة، اختفى التيبُّسُ من رقبتي.

تـــشتملُ أعـــراضُ الفُـــصَالِ العَظْميِّ على الآلام المفصليَّة التي تتفاقم بشكلٍ نموذجـــي مـــع اســـتعمال المفصل وتتحسَّن بالرَّاحَة، والتيبُّس المفصلي بعدَ عدم الاســـتعمال. ومن بعض العلامات الباكِرَة للفُصَالِ العَظْميِّ الألَمُ في الصباح الباكِرِ عندَ الاسْتيقاظ، والألم والتيبُّسُ عندَ الوقوف من الجلوس في وضعٍ ما لبعض الوقت. وقد يصبح الألَمُ مستمرّاً ومستديماً، وأغلبُ ما ينجم ذلك عن الأرجيَّات، لا سيَّما التحسُّس للأطعمَة: الحنطَة، الجوز، التَّوابِل، الذرة، الخبز المحمَّص، البندورة، الفليفلة الطـــويلَة، الـــبطاطا، الملـــح، الأطعمَة المحتوية على اليُود (البصل، اللفت، أعشاب البحـــر)، اللُّوبـــياء، الـــشُّوكولاته، السَّمك، الحمضيَّات، الجبن، الحليب، البطاطا الحلـــوَة، الخـــوخ، الكُمَّثْرى، الخُرْشُوف. كما يكون المصابون بالفُصَالِ العَظْميِّ مُتَحَسِّسين للغبار وغبار الطَّلْع والأقمشَة والمعادن. هذا، وتَقومُ النِّساء بمعظم الطبخ في الكـــثير من العائلات، حتَّى عندما يشتغل كلٌّ من الزوجين. ولذلك، يمكن أن يجعـــلَ التعـــرُّضُ المتكرِّر للتَّوابل والأطعمَة المختلفَة النساءَ أكثرَ عُرْضَةً من الرِّجال للفُصَالِ العَظْميِّ.

شوهدَ شابٌّ بعمر 18 سنة في عيادتنا وهو مصابٌ بألمٍ ظهري مسبِّب للعجز؛ وقـــد أصـــبحَ جدُّه عاجزاً وهو بعمر 46 سنة بسبب الالتهاب المفصلي في كامل جسمِه. وعندما بدأ الحفيدُ برؤية علاماتِ التهاب المفاصل الباكر، أرغمه جدُّه على

الـــسعي إلى المعالجـــات المضادَّة للتحسُّس؛ وقد كانَ الحفيدُ متحسِّساً للكثير من الأطعمَـــة والأقمشَة، وبدأ عمودُه الفقري وهو بعمر 18 سنة بإظهار تغيُّراتٍ على شكل نَوابت عظميَّة (مَناقير) Osteophytic changes؛ وعندما عولجَ من التحسُّس للحلـــيب والكالسيوم، تَحسَّن ألمُ الظهر لديه؛ كما عولجَ تجاه جميع المُستأرجات المعروفَة وأعطيَ البروتينات والفيتامينات والمعادن. وحينما أجريت له صور شُعاعيَّة قبلَ ثلاث سنوات، كانَ عمودُه الفقري خالياً من الفُصَالِ العَظْميِّ. وهذا ما يثبت بأنَّ المهاميزَ العظميَّة Bone spurs يمكن التخلُّصُ منها بإزالة التحسُّس في عمرٍ باكر وإعطاء الفيتامينات المناسبَة.

عانـــت جـــاني Jani البالغَة من العمر 23 سنة من نوعٍ خاص من التهاب المفاصِـــل، وشـــخَّصَ لهـــا الأطـــبَّاءُ الـــتهابَ المفاصِـــل النَّفـــسي الحركي Psychosomatic arthritis، ولم يـــصفوا لها أيَّ دواء لمساعدهما؛ وكانت جاني نـــشيطةً جداً، وتعمل كممرِّضَة قانونيَّة Registered nurse في إحدى وحدات العـــناية المركَّزَة. كانت جاني تَشْتَكي في بعض الأيَّام من آلامٍ مفصليَّة متعدِّدَة وشديدَة، وتغيب عن العمل عدَّةَ مرَّات في الشهر، حيث يصبح جسمُها متيبِّساً بالكاملِ، إلى درجةٍ لا تستطيع معها أحياناً أن تمسكَ بالقلم من دون أن تشعرَ بالتيبُّس والألم في يديها؛ وتتورَّمُ براجمُها[1] Knuckles ومِعْصماها، وتُرغَم على قضاء يومها في السَّرير معتمدةً على الأسبيرين والماء، وهي تمرُّ بهذه المشكلة مرةً في الأسبوع، كتوقيت ثابت تقريباً.

عـــندما قُمْنا بتَقْييمها، اكتشفنا أنَّها كانت تصنع الخبزَ في بيتها من دَقيق الحـــنطَة لزوجها مرَّةً في الأسبوع؛ ولم تكنْ تحبُّ مُنْتَجات الحنطَة أبداً، لذلك لم تَأْكلْهـــا. وقد اعتادت على تحضير العَجينَة بيديها؛ إلاَّ أنَّها كانت متحسِّسةً جـــداً للحـــنطَة، وكانَ لَمْسُ العجينَة السَّببَ في ألمِ الالتهاب المفصلي مرةً في الأسبوع.

(1) البَراجِمُ (مفردها بُرْجُمَة) هي مناطقُ المفاصل في الأصابِع.

الفُصَالُ العَظْمِيُّ

عانيتُ من التهابٍ عظمي تَنَكُّسي طوالَ ممارستي لكرة القدم. وكنتُ أشكو من أعراض الالتهاب المفصلي قبلَ أن أبدأ حياتي مع كرة القدم؛ ولعبتُ مع فريق غرين باي باكرز Green Bay Packers وكليفلاند براونز Cleveland Browns وبطْسبيرغ ستيلرز Pittsburgh Steelers وإل. إي. رامز L.A. Rams على مدى 14 سنة. واستعملتُ أقراصَ الألم، وخضعت ركبتاي للتصريف السفطي من حينٍ إلى آخر. وكنتُ بين الفينةِ والأخرى أستعملُ حُقَن أو دواء الكورتيزون للتَّقليل من الالتهاب في ركبتي طوالَ حياتي وعملي، لكنَّني لم أتعتقْ من الألم بتاتاً، رغم كثْرَة الأدوية المختلفةَ التي استعملتها يومياً. فالأدويةُ ساعدتني على تخفيف الألم فقط. وكنتُ أعاني أحياناً من عسر شديد في الهضم ومغص بطني بعدَ تناول الدواء؛ ثمَّ أُرْشِدْتُ إلى الدكتورة ديفي والطَّرائق الرائعة لإزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

وبعدَ بضع جلساتٍ من المعالجةِ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، توقَّفَ الألمُ في ركبتيَّ؛ كما كنتُ متَحَسِّساً تجاه أحد أدوية الألم (المسكِّنات)، وعالجتني الدكتورة ديفي بالنسبة إلى أدويتي أيضاً. والآن، أستطيعُ تناولَ دوائي الذي أحتاجُ إليه من دون أي انزعاج؛ وممَّا أراحني أنَّه لم أعُدْ أحتاج إلى أقراصِ الألم طوالَ اليوم؛ وتابعتُ جلسات المعالجةِ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد لأكثر من سنة. والآن، لم تَعُدْ آلامُ الْتِهاب المفاصِل وعُسرُ الهَضْمِ تحدثان معاً، ولم أعُدْ بحاجةٍ إلى حُقَن الكورتيزون وسَفْط المفاصِل وتصريف الأكياس الزليليَّة Synovial sacs منذ عام 1996؛ كما لم أعُدْ معتمداً على أقراص الألم. وليسَ ذلك فحسب، بل أصبحتُ مسروراً بتناول أيِّ نمط من أنماط الطَّعام من دون الخوف من عُسرِ الهَضْمِ أو الآلام في ركبتيَّ ما دمتُ قد خضعتُ للاختبارات تجاه التحسُّس قبل أن آكلَ تلك الأطعمة. وقد علَّمتني الدكتورةَ نامبودريباد كيف أختبر حالاتِ التحسُّس لديَّ باستعمال اختبارات الاستجابةَ العضليَّة، وهي طريقةٌ منقذةٌ للحياة، وينبغي أن يتعلَّمَها كلُّ شخص.

وما زلتُ أصاب أحياناً بالتحسُّس لبعض الأشياء التي لم أعالجْ تجاهها من ذي قبل؛ ولكن مع معرفةِ الاختبارات العضليَّة، أصبحتُ قادراً على تحديد العوامل المتَّهمَة (المسبِّبَة) قبل أن تؤثِّرَ فيَّ. وأنا الآن أستمتعُ بكلِّ لحظةٍ في عالمي الرَّاهن الخالي من الألم؛ فالصِّحَّةُ ثروةٌ، والصِّحَّةُ شيءٌ عظيم! وأنا مستعدٌّ للمقايضةَ مع أيِّ شيء مقابل الصحَّة! ولا أستطيعُ أن أشكرَ الدكتورة ديفي وطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد بما يكفي لقاءَ مساعدتها لي على اكتشاف هذه الحياة الجديدة!

أَتَــتْ امــرأةٌ عمرها 72 سنة إلى عيادتنا شاكيةً من ألمٍ معمَّم وانزعاج. وقد كانــت تعاني من تَوَرُّمٍ وآلام شَديدَة في عدَّة مَفاصِل، لا سيَّما في يديها ومَفْصِلَيْ مِــرْفَقَيْها، فَــضْلاً عــن مفاصِل وركيها وركبتيها. كما كانَ لديها ألمٌ في كامِل ظَهرها، ولم تكنْ قادرةً على ثَنْي ظَهْرِها لالتقاط أيِّ شيءٍ أو النُّهوض من وضعية الجُلــوس من دون مساعدَة. لقد كانت هذه المرأة مُصابةً بالربو في طفولتها، وقد خضعت لاختبارات التَّحَسُّس الجلديَّة، لكنْ لم يوجدْ شيءٌ من ذلك. وقد عولِجَت من قِبَل اختصاصيٍّ في أمراض المفاصِل Arthrologist، واستعملت عدداً كبيراً من أقــراص الألم. وفي مكتبــنا، اختُبِــرَت تجاه التحسُّس للأطعمَة بطرائق اختبارات نامبودريــباد العضليَّة، وتبيَّنَ أنَّها تَتحسَّس لجميع الأطعمَة تَقْريباً، ولكن ليس لغبار الطَّلْــع أو الغُبار، كما كانت مُتَحسِّسةً للمعادن والأقمشَة. وعولِجت مرَّةً بعدَ مرَّة تجــاه العَناصر الطعاميَّة من قِبَل طَرائق إزالة التحَسُّس بحسب نامبودريباد. وفي نهاية الشهرين، تحسَّنت صحَّتُها بنسبة 90٪، وأُحيلَت من جديد إلى اختصاصيٍّ أمراض المفاصِل الذي سبقَ أن عالجَها، فأوقفَ لها جميع الأدوية. ولا تزال بعدَ مضيٍّ خمس سنوات خاليةً من الأعراض.

تعلَّمَــت طالبةُ تغذية عمرها 24 سنة قيمةَ الدُّخْن Millet في النظامِ الغذائي، وكانــت مهــتمَّةً بمــشاركة عائلتها في هذه المعرفَة، فذهبت إلى مخزنٍ للأطعمَة الصحِّية، واشترت الدُّخْن، وطبختْه، وأصبحت تأكله مرتين في اليوم، بينما كانت بقيَّةُ العائلَة تأكل الدُّخْنَ مرةً في اليوم فقط. وفي الصباح التالي، لم تستطعْ النُّهوضَ من السَّرير، فقد كانت مفاصلُها مُتَوَرِّمةً ومُؤْلمَة؛ وجاءت بها أُمُّها إلى عيادتنا، فقد أثَّرَ الدُّخْنُ في مَفاصلها؛ وبعدَ أن عولجَت بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET تجــاه الــدُّخْن، تحسَّنَ أَلمُها المفصلي. كما كانت شديدَةَ التحسُّس تجاه الحــبوب، وعــولجت تجــاه الحنطَة والذرَة والشَّعير. وكانَ التهابُ المفاصِل أحدَ شَكاويها منذ الطُّفولَة. وعندما عولجت تجاه الحُبُوب، تخلَّصت من التهاب المَفاصِل.

ذهــبت فــتاةٌ أخــرى عمرها 23 سنة، تعمل مساعدةً لأحد أطبَّاء المعالجة الــيدويَّة، إلى عملــها ذات يوم، ولاحظت أنَّها غيرُ قادرةٍ على استعمال ذراعها اليُــسْرَى. فقــد كانت تشعرُ بألمٍ شَديد في راحة يدها اليسرى، ولم تستطع حتَّى مــسكَ القلم. واعتقدَ الطَّبيبُ أنَّ لديها كَسْراً إجْهادياً Stress fracture، فطلبَ

إجراء صورةُ شُعاعيَّة تبيَّنَ أنَّها سلبيةٌ (أي لم تُظْهِرْ شَيْئاً). وفي غضون 4 ساعات، نقصَ أَلَمُها، وعندما ذهبت إلى بيتها، كانَ الألمُ قد زالَ تماماً. وفي بيتها، أكلت بعضَ خبز الذرة المَتْروك من الليلة السابقَة. وخلال بضع دقائق، عادَ الألمُ في ذراعها اليُسْرَى، وبشكل أشد مِمَّا كانَ؛ وعلى الفَوْر، تأكَّدت من أنَّها كانت مُتَحَسِّسةً للذرة، فجاءَت بها صديقتُها إلى عيادتنا لتعالج من التحسُّس للذرة، وخضعت لثلاث جلسات من المعالجَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، بفاصل 10 دقائق. وفي نهاية الجلسة الثالثة، لم تَعُد تشعر بألم في يَدِها.

الإصابةُ في رياضة الفريسبي Frisbee Sports Injury

بدأت كتفي اليسرى تؤلمني قبلَ نحو 18 شهراً، عندما كنتُ ألعب رياضة غولف الفريسبي Frisbee golf؛ وتابعتُ اللعب، معتقداً أنَّ الألمَ قد يختفي، لكنَّ الألمَ تفاقم. وعلى مدى بضعة شهور لاحقة، أقلعتُ عن اللعب، لأنَّ الألمَ كانَ يَسوءُ سواءٌ أضربتُ قرصَ الفريسبي إلى الخلف أو الأمام؛ وتمنَّيتُ أن تساعدني الرَّاحةُ على شفاء عضلات الكتف، لكن بدا أنَّ غيابَ النَّشاط قد فاقَمَ المشكلة والألم.

وتمرَّنتُ خلال السنة الأخيرة قليلاً على أمل أن يزولَ الألمُ، لكنَّه كان يزدادُ سوءاً؛ ثمَّ وقبلَ نحو 6 أشهر، لاحظتُ أنَّ ذراعي اليسرى بكاملها قد أصبحت تؤلمني؛ وزُرْتُ منذ 3 شهور تقريباً شركةَ التأمين، وطلبت منِّي الطَّبيبةُ إجراءَ صورة شُعاعيَّة. ووصفت المعالجةَ الفيزيائيَّة؛ وأجريَتْ نحوَ خمس جلسات على مَدَى الأسابيع الأربعة الماضِيَة، كما قُمتُ بتمارين شَدٍّ (تمديد) خفيفةٍ حسب التوصِيَة، ونَقَصَ الألمُ والتيبُّس بشَكْلٍ طفيف فقط. وإذا وضعنا مقياساً من 1 إلى 10 (بحيث يكون 10 هو الأسوأ)، يكون الألمُ قد نقصَ من نحو 6 إلى 5. واستمرَّ شعوري بالألم والتيبُّس وفقْدُ الحركة الحرَّة حتَّى بعدَ 4 أسابيع من المعالجةِ الفيزيائيَّة. وبما أنَّني لم ألاحِظْ سوى القليلَ من التحسُّن، تذكَّرتُ الإصابةَ القديمةَ في ركبتي، وقرَّرتُ الذهابَ لرؤية الدكتورَة ديفي.

وفيما كانت الدكتورَة ديفي تعالجني بالنسبة إلى حركة رَمْي قرص الفريسبي، بدأ الألمُ يخفُّ فوراً وبشكلٍ ملحوظ. وفي غضون ثوانٍ، ومع استمرار الدكتورَة ديفي في المعالجة، نقَصَ الألمُ من 6 (أو نحو ذلك) إلى أن زالَ الإنزعاجُ. وشعرتُ وكأنَّه توقَّفَ التيبُّسُ والانقباض في الحركات، وزالَ الألمُ في الحركات الثلاث المؤلمةَ جميعاً، أي إلى الخلف والأمام ومحاولات الوصول أو المد إلى أقصى ما يُمكِن! وقبلَ البدء بالمعالجَة على يد الدكتورَة ديفي، كانَ مستوى الألم 6 تقريباً عندما أضغطُ على كتفي اليسرى؛ أمَّا الآن فهو 1 فقط، وبالكاد أشعرُ به.

وفي تشرين الأول/أكتوبر 1993، تعرّضتُ لِوَثْيٍ (إجهاد) شديد في ركبتي اليسرى خلال رميي لقرص غولف الفريسبي؛ ومع حلول حزيران/يونيو 1994، كانت ركبتي اليسرى تضايقني على مدى 9 شهور. وخطّطنا خلال بضعة أسابيع للذهاب في إجازة، وكانَ لدينا حُجوزات في حدائق سيكويو Sequoia وكينغز كانيون Kings Canyon الوطنيّة، وكانَ أملُنا أن نقومَ بالكثير مشياً على الأقدام.

بدأتُ بمراجعةِ طبيبَ المعالجة اليَدويّة في شركة التأمين؛ ولم يتحسّنْ الألمُ لديّ على مدى الشُهور الخمسة أو الستة التي كنتُ فيها تحتَ رعايته.

لا بَلْ كانَ الألمُ يَتفاقم باستمرار خلال وجودي تحت رعاية طبيب المعالجة اليَدويّة Chiropractor في شركة التأمين؛ وفي حزيران/يونيو 1994، كنتُ بالكاد أستطيع المشيَ، وكانت ركبتي اليسرى ضعيفةً ومؤلمة جداً، حتّى إنَّ مجردَ وضع ثقلي على ساقي اليسرى يؤلمني، وبدأتُ أمشي متجنّباً قدمي اليسرى؛ وقد أدّى ذلك، وللأسف، إلى تشوُّه في مِشيَتي. وبَعْدَ أُسْبوعٍ من الرَّاحةِ في السَّرير، اقترحَ المعالجُ اليَدوي ألاّ أذهبَ في إجازةٍ، لأنّني كنتُ في مثل هذا الوضع من التشوُّه والألم. وأخيراً، أدركتُ أنَّ صِحتّي وإجازتنا كانتا أهمَّ من التكلفةِ الإضافيّة التي عليَّ أن أدفعَها إلى طبيبٍ خاص، لأنَّ المعالجَ اليَدوي رفضَ تغطية المعالجة التي تقدّمُها الدكتورةَ ديفي في ذلك الوقت.

طلبتَ منّي الدكتورة ديفي أن أقومَ بما كنتُ أقوم به عندما أُصيبت ركبتي، فأوضحتُ لها حركةَ رمي قرص الفريسبي Frisbee disc؛ واختبرتني لمعرفة ما إذا كنت "متحسِّسةً" لتلك الحركة، وكانَ الأمرُ كذلك. وعندما بدأت بمعالجتي "للتحسُّس" تجاه حركة الرمي، شعرتُ بركبتي اليسرى تَسترْخي، وبدأ الألمُ بالتّراجُع، وتوقّفَ الوجعُ والضعْفُ فجأةً، وأصبحتُ قادراً – ولأوّل مرّة منذ شهور – على وضع ثقلي على ركبتي اليسرى من دون الشعُور بأيِّ انزعاج. وعلى مدى الأيّام العشرة اللاحقة قبل إجازتنا، ازدادت قوّةُ ركبتي وراحتُها في المشي بشكلٍ ملْحوظ. وخِلال وُجودنا في حدائق سيكويو Sequoia وكينغز كانيون Kings Canyon الوطنيّة، لم تضايقني ركبتي أبداً؛ وكنتُ أمشي عدّةَ أميال يومياً، وأحمل حقائبَ السَّفر ومواد القراءة الخاصّة بي (نحو 22.5 كغ)، واستمتعتُ بوقتٍ رائع، بفضْلِ الدكتورةَ ديفي على تشْخيصها الدّقيق ومعالجتها الصّحيحة. ومنذ نحو 3 سنوات من تلك المعالجة، أشعرُ براحةٍ تامّة في ركبتي اليسرى.

أظهرَت قصّتُها المرضيَّة أنَّ جَدَّها ماتَ بالتهاب مفصلي مُسَبِّب للعجز، كما عانَى والداها من التهابٍ مفصلي شَديد، وكانَ أبوهاً البالغ من العمر 62 سنة شبهَ مُقْعَـد بسبب التهابِ المفاصِل. وقد اكتشفنا أنّها كانت مُتَحَسِّسةً لمعظم البُقول

والـــتَّوابِل وثمار الحمضيَّات. وبعدَ المعالجة بالنسبة إلى ضُروب مختلفَة من الحالات التحسُّـــسية (الأرجـــيَّات)، أصـــبحت قادرةً على أكل معظَم الأطعمَة من دون الـــشَّكوى من أعراض الالتهاب المفصلي. وقالت لاحقاً بأنَّها كانت تقوم بعملها جيداً ما دامت لم تأكل أيَّةَ أطعمَة محسِّسة، لكن عندما أكلت مجرَّد صنف محسِّس (أرجيّ) لم تُعالَجْ تجاهه، سرعان ما عانت من آلام مفصليَّة وتَيبُّس؛ ولم يكن لديها شـــكاوى صـــحِّية أخرى. هذا، ويعدُّ الفُصالُ العَظْمي Osteoarthritis تحسُّساً للكالـــسيوم والـــبُقول والحليب بشَكْلٍ رَئيسي. ولدينا مئاتُ الأشخاص المصابين بالفُـــصالِ العَظْمي والذين تخلَّصوا من أعراضهم تماماً بعدَ أن عولجوا تجاه الحليب والكالسيوم.

ولقد لاحظتُ في ممارستي أنَّ بعضَ المجموعاتِ الطعاميَّة تسبِّب نمطاً خاصاً من الألم في المفاصِل أو الأجزاء المختلفَة من الجسم.

هـــناك ارتباطٌ بين تصلُّب الرقبة الحاد عندَ كلِّ المَرْضَى تقريباً وبين التحسُّس للوبياء. كما تؤثِّر البَطاطا في معظم الحالات في المفاصِل الفقريَّة، بينما تؤثِّرُ التَّوابلُ في المفاصـــل بين السُّلاميَّات ومفصلَيْ المِعْصم، في حين تؤثِّرُ الفليفلةُ في الكاحلين والـــرقَبَة والظهـــر، وتـــسبِّب أوجاعاً معمَّمة في الجسم. وتصيب ثمارُ الحمضيَّات مفـــصلَيْ الركبتين، ويؤثِّر البصل والسكَّر في الركبتين؛ وتصيب الذرةُ القدمين (ألم وخز الدبُّوس Pin prick pain) واليدين، وتسبِّب أوجاعاً معمَّمة في الجسم. وتؤثِّرُ الحـــبوبُ (الحنطة، الدُّخْن، الشَّعير، الأرُز الأسمر، الشُّوفان والحبوب الأخرى) في جَميع المفاصِل في كامِل الجسم، وتؤدِّي إلى تعب الدِّماغ والتشوُّش الذهني.

التهابُ المفاصِل الرَّثياني .

يُعَدُّ التهابُ المفاصِل الرَّثياني Rheumatoid arthritis مرضاً مفصلياً تَنكُّسياً يَتعلَّقُ بالاهتراء والبِلَى مع تقدُّم العمر، ويشتمل على تَردِّي الغُضْروف عندَ نهايات العظـــام. ويـــؤدِّي التهابُ المفاصل الرَّثياني إلى التيبُّس والتورُّم والتعب وفقر الدَّم ونَقـــص الـــوزن والحمَّـــى والألَم المسبِّب للعَجْز (المُعْجز)، وأغلبُ ما يحدث عندَ الأشـــخاص قـــبل سنِّ 40 سنة من العمر، بمن في ذلك الأطفال. ويعاني نحو 2.1 مليون من الأميركيين من هذا المرض.

يَبْدَأُ التهابُ المفاصِلِ الرَّثياني في الغشاء الزَّليلي Synovial membrane، وتُصابُ عدَّةُ مفاصِل، ويَكونُ ذلك بشَكْلٍ مُتَناظر غالباً على جانبَيْ الجسم. ويعاني المصابون عادةً من تيبُّسٍ صباحي يدومُ ساعةً على الأقل. وتُبْدي الصُّورُ الشُّعاعيَّة البسيطَة تغيُّرات في العظام تختلفُ عن تلك الحاصلَة في الفُصال العَظْمي. ويغلبُ أن تُبْدي الاختباراتُ الدمويَّة في التهابِ المفاصِل الرَّثياني ضداً نوعياً Specific antibody يُدْعَى العاملَ الرَّثياني Rheumatoid factor، وهو غيرُ موجود في الفُصال العَظْمي. كما يغلب أن ترتفعَ مستوياتُ عامِلٍ يُدْعَى سرعةً تَثَفُّل الكريَّات الحمر Erythrocyte sedimentation rate (ESR) في اختبارٍ دموي آخر في التهاب المفاصل الرَّثياني، لكنَّها تكون طبيعيةً عادةً في الفُصال العَظْمي. كما أنَّ التهابَ المفاصِل الرَّثياني لا يظهر عادةً في أطراف الأصابِع (الأنامِل)، حيث يكونُ الفُصالُ العَظْمي شائعاً فيها. وقد ينجمُ التهابُ المفاصِل الرَّثياني عن التَّحَسُّس للبروتينات ومُنْتجات الحَليب والكالسيوم والملح والفيتامينات B والمفصل الزَّليلي والجيلاتين والجَراثيم (المكوَّرَة العقديَّة، المكوَّرَة العنقوديَّة، السَّلْمونيلَّة... إلخ) والمواد الكيميائيَّة الطعاميَّة.

وُجِدَ أنَّ منشأ بضع حالات من التهابِ المفاصِل الرَّثياني هو التحسُّس للأطعمَة والأَقْمِشَة ونُسُج المريض الذاتيَّة في المفاصِل (مُفرَزات الجسم، مثل دم المريض أو أربطته أو الغشاء الزَّليلي)، وأنماط مختلفَة من الجَراثيم. ويخفُّ الالتهابُ المفصلي بعدَ معالجة هذه الأشياء.

شُخِّصَ التهابُ المفاصِل الرَّثياني عندَ امرأة عمرها 43 سنة، وقد كانت تَتعاطَى الكثيرَ من أقراص الألم لمساعدتها على قَضاء يومها. وعندما قدمت إلى عيادتنا، كانَ لا يزالُ التورُّمُ والألم والتيبُّس في عدد من مفاصلها. وتَبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً لبَعْضِ شاي الأَعْشاب الذي اعتادت أن تتناولَه "لتنظِّف جسمَها". وبَعْدَ أن أوقفت هذا الشاي العشبي الخاص، تَحَسَّنَ الألمُ والانزعاج لديها، كما تخلَّصَت من الأَعْراض بعدَ المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد بالنسبة إلى شاي الأَعْشاب الخاص هذا.

زارت امرأةٌ أخرى عمرها 36 سنة مزرعةً مع أطفال المدرسَة، وأكلت الدجاجَ المَطْبوخ هناك، فأصبحت متوعِّكةً عندَ عودتها إلى البَيْت؛ وقد أمضت

اليومين اللاحقين في القَيْءِ والإسْهال، وبقيت في البيت، لا تشرب إلاّ ماء الليمون فقـــط. وعندما تعافت من مرضها، بدأت تَشْكو من آلام مفصليَّة. وشُخِّصَ لديها في نهاية المَطاف التهابُ المفاصل الرَّثياني. وبَعْدَ سَنتين، أُحيلَت إلى عيادتنا للمُعالجَة. وكانـــت تُعانـــي من آلامٍ مفصليَّة عندما قدمت إلينا. وأظهرت طَرائقُ اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنّها كانت تعاني من عَدْوَى السَّلْمونيلَة Salmonella infection، فأزيلَ تحسُّسُها لها. وخلال مُرورها بالمعالجة ضدَّ السَّلْمونيلَة، تخلَّصت من التهاب المفاصل الرَّثياني أيضاً.

يُعَــدُّ الــتهابُ المفاصِـــل الـــرَّثياني والــتهابُ المفاصِـــل الـــرَّثياني اليَفَعيُّ Juvenile rheumatoid arthritis مـــن أنمـــاط اعتلال المَفاصل الالتهابي، حيث يهـــاجم الالتهابُ الأغشيةَ الزَّليليَّة المحيطَة بالسَّائلِ المزلِّق في المَفاصِل، كما يَتخرَّبُ الغُضْروف والنُّسُج في المفاصل وما حولها، وكذلك السُّطوح العظمَّية نفسها غالباً؛ ويَـــسْتَبْدلُ الجسمُ النَّسيجِ المُتَضَرِّر بنسيج ندبيّ يؤدِّي إلى تضيُّق الحيِّز (المسافَة) بين المفاصـــلَ، مُكَـــوِّناً طيَّاتٍ والتصاقات. وكما في الفُصال العَظْمي، يُصاب الجسمُ بأكمله، بدلاً من مفصلٍ واحد فقط.

التهابُ المفاصِلِ النِّقْرسِيُّ

يُعانـــي أكثـــر من مليون أميركي من الأعراض المؤلِمَة للنِّقْرس Gout، حسب آخـــر تقريـــر لمركـــز مكافحة الأمراض. ويُمثِّلُ النقرسُ مرضاً استقلابياً مستمراً (مُـــزْمناً)، يتجلَّـــى بترسُّب حمض اليوريك Uric acid في المَفاصِل، ممَّا يؤدِّي إلى التهاب مفصلي مؤلم في عدد من المفاصِل، لا سيَّما في القدمين والسَّاقين.

يُمثِّلُ النِّقْرسُ نمطاً من التهاب المفاصِل، أكثر ما يصيب الرجالَ بعمر 40 سنة ومـــا فـــوق؛ ويتـــصاحبُ بـــشكلٍ دائم تقريباً مع فرط حمض اليوريك في الدَّم Hyperuricemia، وهو ارتفاعٌ شاذ مُزْمِن في تركيز حمض اليُوريك في الدَّم.

يحـــصلُ الـــتهابُ المفاصِل النِّقْرسِيُّ Gouty arthritis بشكلٍ أكثر شُيُوعاً في مُفْرِطي الوَزْن Overweight people وعندَ الذين يأكلون الأطعمَة الغنيَّة. ومن هنا جاء اسم "داء الأغنياء Rich man's disease". وتشتملُ المظاهرُ النَّموذجيَّة (المَدْرَسيَّة) للمرض على تورُّم النسج الرخوَة في مفصلٍ أو أكثر، والألم والتورُّم والانْزِعاج في

الكاحل أو الكاحلين وإصبع القدم الكبير، وارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدَّم، وتَشَكُّل بلَّورات حمض اليُوريك في المَفاصِل. كما أنَّ لهذا المَرَض ارتباطاً وثيقاً بأطعمَة أخرى، لا سيَّما الحديد والسُّلفيتات (مركَّبات الكبريت) ولحم البقر والذرَة ومُنْتجات الحليب (مشتقَّاته) وثمار الحمضيَّات وعصائر الفَواكِه والبصل والمشروبات البروتينيَّة والبندورَة.

كانت البندورَة في رجل عمره 26 سنة هي السبب المتَّهم بحدوث النقرس؛ كما كانت امرأةٌ عمرها 38 سنة مُتَحسِّسةً للفاصولياء المكسيكيَّة التي سبَّبت لها النقرس؛ وامرأةٌ أخرى عمرها 42 سنة كانت مُتَحسِّسةً لحذائها الجلدي الذي سبَّبَ لها المعاناة من ألمٍ شبيه بالنقرس.

الْتِهابُ المفاصِل الصُّدافي

الْتهابُ المفاصِل الصُّدافي Psoriatic arthritis هو نوعٌ آخر أيضاً من الالتهاب المفصلي، قد يصيب أيَّ عمر، لكنَّه يبدأ عادةً بين 15 – 35 سنة من العمر. ويستغرقُ الجلد في الحالة الطبيعيَّة نحوَ شهر لتتحرَّك الخلايا الجَديدَة فيه من الطبقات الجلديَّة السُّفليَّة صُعوداً نحوَ السَّطْح؛ أمَّا في الصَدَفيَّة Psoriasis، فلا يستغرق ذلك سوى بضعة أيَّام، ممَّا يؤدِّي إلى تَراكُم الخلايا الجلديَّة الميتة وتشكُّل وُسوف أو حراشف ثخينَة. وقد تتفاقم الصدفيَّةُ بالجروح والحروق ولسعات الحشرات. كما أنَّ الأدويةَ والعَدْوَى الفيروسيَّة أو الجرثوميَّة وفرط تناول الكُحول وزيادة التعرُّض لضوء الشمس (حُروق الشمس) وسوء الصحَّة العامَّة والطقس البارد والاحتكاك المتكرِّر للجلد، كل ذلك يتصاحب أيضاً مع تفاقُم الصدفيَّة؛ ولكنَّ الصدفيَّة غيرُ مُعْدِيَة.

ويبدو أنَّ أسوأَ العوامل المتَّهمَة في هذا النوع من التهاب المفصل هي الحليب والجبن والكازين Casein (بروتين في اللبن) وحمض اللاكتيك والزَّبادي ومَصْل الحليب والزبدَة والفيتامين D والشُّوكولاته والقهوة والكافيين والبطاطا والبندورة والباذنجان والفليفلة والبصل والحموض الدهنيَّة والخيار. وقد عانت امرأةٌ عمرها 72 سنة في كامل جسمها مع التهابٍ مفصلي شَديد على مدى 20 سنة، وتبيَّنَ أنَّها مصابةٌ بالْتِهابِ المفاصِل الصُّدافي.

وكانــت تأكل الجبنَ الأبيض يومياً، حتَّى رغم أنَّها لم تكن تستعمل الحليب بــأيٍّ شَــكْلٍ من الأشكال. وبعدَ أن عولجت تجاه الحليب ومشتقّاته بطرائق إزالة التحــسُّس بحــسب نامبودريياد، اختفت الصدفيَّةُ لديها وتحسَّنت صحتُها بشكلٍ كبير.

أُصــيبت فتاةٌ عمرها 16 سنة، في غضون بضعة أسابيع قليلة، بالصدفية على فــروة رأسها ومرفقيها وركبتيها وظهرها، وعانت من ألمٍ مفصلي وَاسِعٍ؛ وكانت هذه الفتاةُ قد أخذت تميل مؤخَّراً إلى الأفوكاته Avocado، وتبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً للأفوكاته الذي سبَّب لها عائقاً في خطَّيْ الطحال والكلية. وعندما عولجَت تجــاه هذه الفاكهَة، زالت الصدفيَّةُ والآلام المفصليَّة. كما أنَّ بعضَ أنواع الشَّامبو والصابون قد تُؤدِّي إلى تَفاعُلاتٍ مماثلَة على الجلد.

الْتِهابُ الفَقارِ القَسَطيّ

الْــتِهابُ الفَقــارِ القَــسَطيّ Ankylosing spondylitis هو شَكْلٌ آخر من الالــتهابِ المفــصلي. وقد اشتكَى مُعالِجٌ يَدوي عمرُه 28 سنة من تيبُّس في ظهره على مدى سنوات، وشُخِّصَ المرض على أنه الْتِهابُ الفَقارِ القَسَطيّ منذ كان بعمر 17 ســنة. وتبيَّنَ أنه يتحسَّس لملحِ الطَّعام؛ وبعدَ معالجته بنجاح من الملح (استغرقَ ذلــك نحــو 11 معالجــة لإزالــة تحسُّسه بشكلٍ كامل تجاه الملح)، تخلَّصَ من الأعــراض. كمــا اشتكت امرأةٌ عمرها 58 سنة من ألمٍ مفصلي متعدِّد شَديد وتورُّم مفصلي، وكانَ الألمُ يَتَنقَّل من مفصلٍ إلى آخر في أوقات مختلفَة؛ وكانت متحسِّــسةً للملح وماء الحنفيَّة. وبمجرَّد معالجتها تجاههما، تحسَّنَ الألمُ المفصلي المتنقّل من مكانٍ إلى آخر.

الصدفيّة

عانيتُ من الصدفيّة والآلام المفصليّة على مدى 7 سنوات؛ وشُفيَ جلدي تماماً بعدَ أن عولجت بالنسبة إلى مزيج الكالسيوم والفيتامين F (الحموض الدهنيّة).

مَوَهُ المَفصِل المُتَقَطِّع

مَوَهُ المَفْصل المُتَقَطِّع Intermittent hydrarthrosis هو نمطٌ آخر من الالتهاب المفصلي، ويُمثِّلُ حالةً تشتملُ فيها الأعراضُ على التورُّم المتقطِّع وفَرْط السَّوائِل في المَفاصِل. وكما قد ناقشنا سابقاً، تكونُ المظاهرُ النَّموذجيَّة للتحسُّس (الأرجيَّة) هي الوَذَمَة وإنتاج السَّوائِل؛ وتنجمُ هذه الحالةُ بشكلٍ رَئيسي عن الأطعمَة والمواد الكيميائيَّة والأبخرَة.

وهناك حالةٌ مثيرة أخرى تستحقُّ الذكر؛ فقد مرَّت أمٌّ بثلاث مرَّات من الإجهاض، ثُمَّ حملت من جَديد؛ وفي هذه المرَّة، أبدت المزيدَ من الاهتمام واتخذت جميعَ الاحتياطات المعياريَّة لتجنُّب إجهاض آخر. وكانَ لديها شَكْلٌ شَديد من غَثَيان الصَّباح Morning sickness طوالَ الشُّهور التسعة. وأخيراً، ولدت ولداً صَحيحاً. ومنذ ذلك الحين، أُصيبَت بآلام مفصليَّة شَديدَة وزادَ وزنُها نحو 18 كغ، رغمَ أنَّها كانت نباتيةً وتأكل السلَطات والأطعمَة القليلة السُّعرات الحراريَّة. وجاءت إلى عيادتنا في الوقت الذي دخلَ فيه ولدُها عامَه السَّابع، واكتشفنا أنَّ لديها تحسُّساً للطفل، وأدَّى هذا التحسُّسُ إلى إحداث آلام مفصليَّة وتعب وسمنة. كما كانَ الطفلُ يعاني من بعض المشاكل الصَّغيرَة أيضاً. وكانَ مفرطَ النَّشاط، ولم يكنْ أداؤه جيِّداً في المدرسَة، مع أنَّه استطاعَ المحافظةَ نوعاً ما على الدرجة الجيدة جداً وسطياً؛ لقد كان شَديدَ التَّململ، ويعاني من كَوابيس متكرِّرَة، وتَصطلكُّ أسنانُه ببعضها البعض في أثناء نَوْمه، ويرفض تكوين أصدقاء أو المساهمَة في الأنشطَة المدرسيَّة أو الوظائف الاجتماعيَّة.

كما أظْهَرت المريضةُ حَقيقةً مُثيرَةً أخرى؛ فعندما كانت تنامُ مع زوجها وولدها في السَّرير نَفْسه، لا تشعر بالقَدْر نفسه من الألم الذي تشعرُ به عندما تنام مع ابنها فقط. ولقد أصبحت شَديدَةَ المرض وتشكو من أوجاع جسميَّة وغثيان ومَغَص معدي (تَشنُّج)؛ وقد اختُبرَت بالنسبة إلى زَوْجها، ولم يُلاحَظْ وُجودُ تَحَسُّس لديها له، ولا لديه لها. وهذا ما أثبتَ تَشْخيصَنا؛ فعندما كانت مع زوجها وابنها، عدَّلَت الطاقةُ القويَّة لزَوْجها الطاقةَ الضارَّة (العكسيَّة) لوَلَدها، ولذلك لم تتأثَّر؛ أمَّا عندما كانت وَحْدَها مع ابنها، فقد أثَّرت طاقتُه السلبيَّة غيرَ الملائمة فيها،

وهــذا ما تَجلّى بشَكْل آلامٍ مفصليَّة. وبعدَ أن عولجت تجاه التحسُّس لولدها، لم تَعُدْ تشكو من الألم المفصلي الالتهابي؛ كما حدثَ تغيُّرٌ هائل في شخصيَّة الصَّبي. فقــد أصبحَ أكثر لطفاً ووداً مع الآخرين، وقادراً على الدراسَة، وتحسَّنَ مستواه. كمــا تَــوقَّفت الكَوابــيسُ لديــه، ولم يَعُدْ يَصِرُّ على أسنانه، وتحسَّنت عَلاقاتُه بالأصدقاء أيضاً.

التِهابُ المَفاصِلِ الذَّأَبِيُّ

يُعَــدُّ الــذَّأَبُ الحُمَامِــيُّ Lupus erythematosus نوعاً آخر من المشاكِل المفصليَّة التي تَتَصاحبُ بتَعبٍ عام؛ والذَّأَبُ الحُمَاميُّ المَجْموعِيُّ Systemic Lupus Erythematosus (SLE) هــو مرضٌ مجهول السَّبب، يمكن أن يؤدِّي إلى أعراض مخــتلفَة مــن الحمَّى والطفح وتساقُط الشعر والالتهاب المفصلي والتهاب الجنب (غلاف الرئة) Pleuritis والتهاب التَّامور (غلاف القلب) Pericarditis والتهاب الكلــية وفقــر الــدَّم وقلّــة الكــريَّات البيض Leukopenia وقلّة الصُّفَيْحات Thrombocytopenia والاضــطرابات العصبيَّة المركزيَّة. وهو مَرَضٌ مناعي ذاتي Autoimmune disease يــؤدِّي إلى عــوارِض من الالتهاب في المفاصِل والأوتار والنُّسُج الضامَّة والأعضاء، حيث تصبحُ مختلفُ النسُج والأعضاء ملتهبةً في المصابين المختلفين، وتتراوحُ شدَّةُ المرض ما بين الخفيفَة والمسبِّبة للعَجْز، وذلك حسب عَدد ونَوْع الأضداد Antibodies التي تظهر، والنُّسُج والأعضاء المُصابَة.

واســتناداً إلى آخر تقريرٍ إحصائي لمراكز مكافحة الأمراض، يمكن أن يحصلَ الذَّأَبُ في أيِّ عمر، لكنَّ بدايتَه تكون بين 16 - 55 سنة بشَكْلٍ رَئيسي، وأكثرُ ما يصيب المرضُ النِّساءَ. وفي الأطفال، تكونُ النسبةُ بين الإناث والذُّكور هي 1.4 إلى 1/5.8، وتَتَراوحُ في البَالغين من 1/8 إلى 1/13، وتكونُ النسبةُ في المسنِّين هي 1/2 . ويُقَــدَّرُ معــدَّلُ انتــشار الذَّأَبُ الحُمَاميُّ المَجْموعِيُّ بين 4 و250 حالة في كلِّ 100000 مــن السكّان. ويكون أعلى مدى انتشار المرض في الولايات المتحدة بينَ الآسيويين في هاواي والسُّود وبعض الأميركيين الأصليين. وقد قُدِّرَ خطرُ حدوث الذَّأَبُ الحُمَاميُّ المَجْموعِيُّ في الإناث الأميركيَّات الزنجيَّات بنحو 250/1؛ ومعدَّلُ

الانتشار هو نفسه تقريباً في كل أنحاء العالم. ويبدو أنَّ المرضَ شائعٌ في الصِّين وجنوب شرقي آسيا، وبينَ السُّود في الكاريبي، لكنَّه قَليلُ المشاهدَة في السود في أفْريقيا. ويَكونُ نحو 90٪ من النَّاس المصابين بالذّأب في الولايات المتحدة هم من النِّساء الشابَّات في أواخر المراهقَة وحتَّى الثّلاثينات من العمر (وغالباً نساءٌ في سنّ الإنجاب)، لكنَّ الإصابَةَ بالمرض تحصل عند الأطفال، لا سيَّما الفتيات، والمسنِّين من الرِّجال والنِّساء أيضاً.

تشتملُ الأعْراضُ على الطفح الوَجْني (الوَجْهي) والجلدي والتحسُّس لأشعَّة الشَّمس وَقارِحَات الفَم، وظهور السَّائل حَوْلَ الرئتين والقلب والأعضاء الأخرى والالتهاب المفصلي وتورُّم المَفاصِل واحمرارها، والعصبيَّة (النَّرْفَزَة) أو نوبات الهلع Panic attacks، والشُّعور بمنتهى الانزعاج Butterfly sensation في المعدَة وخلل الوظيفة الكلويَّة ونقص الكريَّات البيض أو الصُّفَيْحات في الدَّم، وخلل الوظيفة العصبيَّة والدِّماغيَّة والتشوُّش الذهني، وفقر الدَّم ووُجود أضداد النَّوَى Antinuclear antibodies في الاختبارات الدمويَّة.

ولقد اكتشفنا وجودَ تحسُّس للأقمشَة، أكثر من الأطعمَة، في الحالاتِ القَليلَة التي عولجت في عيادتنا. وقد شوهدَت امرأة عمرها 37 سنة في عيادتنا بهدف معالجة محتمَلَة من الذّأب، وكانت تحضر إلى العيادَة بشكلٍ دوري، وهي تعانِي من آلامٍ مفصليَّة شَديدَة وتعبٍ فائق معظمَ الوقت.

وقد ذكرت مؤخَّراً أنَّ المسكِّنات لم تُفدْها، وسمعت عن الوخز الإبري وطبِّ الأعشاب، وجاءت عيادتنا لتَكْتَشفَ ما إذا كانت هناك أيَّةُ فرصَة للتحسُّن باستعمالِ هذه الطَّرائِق، وقد علمت قليلاً عمَّا هو أفضل لدينا.

خلْعُ أو وثْيُ الكاحِل

كانت ابنتي ذات الثماني سنوات تُعاني من إصابةٍ متكرِّرة في كاحلَيها في المدْرسَة خلال ممارستِها للرياضَة؛ وقد أخذتُها إلى عيادة المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فاكتشفَ الطَّبيبُ أنَّها كانت متحسِّسةً جداً لجواربها القطنيَّة وحذائها الجلدي؛ وبعدَ أن عولجَت بالنسبة إلى القطن والجلد، لم تعُدْ تتألَّم من كاحليها منذ سنتين وحتَّى الآن.

وكمـــا هي الحال بالنسبة إلى المرضى الجُدُد والقليل من المرضى الذين تظهر لـــديهم أعراضٌ جديدَة مرةً ثانية، خضعت المريضةُ للتقييم والاختبارات تجاه كلِّ أشـــكال التحـــسُّس؛ و لم يكن لديها الكَثيرُ من الأرجيَّات الطعاميَّة، كما لم تُبْدِ تحسُّـــساً لغـــبار الطَّلع أو الأعشاب أو الأشجار، لكن لوحِظَ أنَّها تَتحسَّس لجميع الأقمشَة والقليل من المواد الكيميائيَّة.

كانـــت تـــرتدي جميعَ المواد القطنيَّة، معتقدةً أنَّ القطنَ كانَ بديلاً جيِّداً عن المواد التركيبيَّة؛ ولكن من المُدْهش أن تكتشفَ أنَّها كانت أكثرَ تحسُّساً للقطن من أيِّ شَـــيء آخر. وقد ذكرت أنَّه قبلَ خمس سنوات، عندما شُخِّصَ لديها الذَّأب تقـــريباً، أُخْبِـــرَت بـــأنَّ الموادَ التركيبيَّة (الاصطناعيَّة) كانت ضارَّةً، وأنَّ الأليافَ الطبيعـــيَّة مثل القُطْن كانت أفضلَ للارْتداء. فتخلَّصَت من جميع المواد التركيبيَّة في بيتها، واستبدلت بها القطن، بما في ذلك أغطية الأرائك والوَسائد. وعندما عولجت تجـــاه القطن والبوليستر والخشب والنايلون وحمض الأسيتيك والفورميك والتانِّيك Tannic acid، تَخلَّـــصت مـــن الآلام المفصليَّة، كما تحسَّنَ مستوى الطاقَة لديها. وحينما زارت عيادةَ الذَّأب بعدَ شهر، أُخبرَت بأنَّها في مرحلة هَدْأَة المرض.

أُصـــيبت فـــتاةٌ عمرها 16 سنة، في غضون أصابيع قليلَة، بصدفيَّة على فروة رأسها ومِرْفَقَيْها وركبتيها وظهرها، وأخذت تُعاني من ألمٍ مفصلي واسعٍ؛ وكانت هـــذه الفتاةُ قد أخذت تميل مؤخَّراً إلى تناوُل الأفوكاته. وقد تبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً شَـــديداً للأفـــوكاته، حيث سبَّبَ هذا التحسُّسُ عائقاً في خطَّيْ الطحال والكلية. وعندما عولجت تجاه هذه الفاكِهَة، زالت الصدفيةُ والآلام المفصليَّة عنها. ويمكن أن تسبِّب أيضاً بعضُ أنواع الشامبو والصَّابون تفاعلات جلديَّة مشابهَة.

كانـــت مـــاري البالغة من العمر 26 سنة تحتَ المعالجة من الذَّأب في إحدى عـــيادات الذَّأب؛ وهي عانت عادةً من آلامٍ مفصليَّة شَديدَة وأرق وتشوُّش ذهني وضـــعف في الذَّاكِرَة وهُيج نفسي وآلام مفصليَّة متعدِّدَة ومسبِّبة للعجز. وكانت تأخـــذ ثلاثةَ أنْواعٍ مختلفَة من المسكِّنات كلَّ 3 ساعات للسيطرة على الألم؛ وهي تتأثَّرُ كثيراً بالطقسِ الحار أو البارد جداً أو الغائم، وتبقى في مثل هذه الأيَّام داخلَ مَنْـــزلها تَتناول المسكِّنات والماء الدَّافئ. وعندما خضعت للتَّقْييمِ من خلال طرائقِ اختـــبارات نامبودريباد العضليَّة في عيادتنا، تَبيَّنَ أنَّها تَتحسَّس لجميع الأقمشَة التي

ـــرتديها، ولكن ليسَ للأطعمَة أو الأدوية؛ وقد عولجَت فرديّاً تجاه كلٍّ من القطن والبوليستر والأكْريليك والنايلون والبلاستيك والجُلود. وفي نهاية الجلسات، تبيَّنَ أن أعــراضَ الـــذّأب لــديها قد تراجعت بشكلٍ ملحوظ، كما زالت الاضطراباتُ الجــسديَّة المــرافقة لتغيُّرات الطقس أيضاً. وقد كانت تزور عيادةَ الذّأب مرةً في الــشهر؛ وعندما زارت العيادةَ بعد أن تخلّصت من التحسُّس، أظهرت تحسُّناً كبيراً في الاختـــبارات الدمويَّة لديها، وأخبرَها طبيبُها بأفْضَل الأنْباء – لقد هَدأ الذّأب؛ ولا تزالُ الحالةُ كذلك ومن دون أيَّة أعراض بعدَ مضيِّ ثلاث سنوات.

الذّأبُ

عانيتُ على مدى السنوات العشر السّابقَة من ألمٍ ذأبي شَديد؛ وكانت مفاصلي تؤلمني طوالَ الوقت، ولا أستطيع النَّوم، وقد تورَّمت مفاصلي غالباً. وعندما قدمتُ إلى الدكتورة ديفي، لم أكنْ في حالةٍ جيِّدَة أبداً، وكنت أعاني من تعبٍ شَديد وتشوُّش ذهني؛ فعالجتني الدكتورَة ديفي تجاه جميع العناصر الأساسيَّة؛ وبعدَ أن أنهيتُ نحوَ 12 جلسة من المعالجَة، شعرتُ بالتحسُّن. والآن، وبعدَ الكثير من المعالجات، استعدتُ حياتي، ولم أعُدْ أشكو من أيِّ ألم، وأصبحت أخرج وأقابل أصدقائي، وأعيشُ حياتي الاجتماعيَّة الآن كما كنتُ أحلم. وأنا أعمل محاسباً حرّاً، وكنتُ أتحسَّس للورق والحبر... وهما وسائل مهنتي! والآن أنا أعملُ وقتاً كاملاً، وأستطيع تناولَ أيِّ طعام تقريباً؛ وقبلَ كلِّ ذلك، لم أعُدْ أشكو من الذّأب مُطلقاً.

التحسُّسُ للقطن أو الذّأب

أردتُ أن أشكركِ يا دكتورة ديفي لقاءَ تخليصك لي من الآلام المفصليَّة الشَّديدَة التي صاحبَتْ الذّأب الحُمامي الذي أشكو منه.

عندما عالجتِني تجاه تحسُّسي للقطن عام 1986، لاحظتُ زيادةً فوريَّةً في الطاقة. ولم يعد لزاماً عليَّ أن أنظِّفَ حلقي وأشكو من ألمٍ مفصلي كليل وخفيف يتركني مضطرباً عاطفياً وذهنياً. وفي حين أنَّ الاختبارات الدمويَّة ظلَّت تُبدي إيجابيةً في العامِل المضاد للنَّوى ANA وغير ذلك من الشذُوذات المختبريَّة، لكنَّ رئيس قسم الأمراض الرُّوماتيزميَّة Rheumatology كانَ مسروراً جداً من تقدُّم حالتي وتحسُّنها؛ وقد تخلّصتُ من استعمالِ الأدوية المضادَّة للالتهاب والأدوية الموصوفَة الأخرى. وأنا أرغبُ بالتَّعبيرِ عن عميق امتناني لدورِكِ الكبير في تحسُّن صحّتي، وآملُ أن يكونَ الآخرون قادرينَ على الاستفادَة ما أمكن من أساليبك العلاجيَّة مثلي تماماً.

التهابُ المفاصلِ النَّاجِم عن التحسُّس للأقمشَة

تنجمُ معظمُ الإصابات الرياضيَّة التي نراها بين أطفال المدارس عن تحسُّسٍ ما تجـاه مـا يأكلونه قبلَ السُّقوط، أو ما يرتدونه خلال اللعب؛ ويكونُ الكثيرُ من الأطفـال مُتَحَسِّـسين للجوارِب أو الأحذية أو الضَّبان (ما يُحْشَى به الحذاء) أو جبائرِ السَّاقين أو واقيات الركبة أو الأعشاب أو الأرضيَّات الإسْمَنْتيَّة... إلخ؛ فإذا اكتـشفتَ مـا تتحـسَّس له وعالجته، يمكن أن تصبحَ قادراً على اتِّقاء الكثير من الإصابات المتعلِّقَة بالرياضَة.

عانت لورنا Lorna البالغة من العمر 63 سنة من أَلَمِ العَصَبِ الوَرِكِيِّ (عِرْق النَّـسا) Sciatic neuralgia علـى مدى أربع سنوات؛ وكانت تعملُ كمُمَرِّضة تَجْهيـز في غرفة العمليَّات في إحدى المُسْتَشْفيات. وكانَ عملُها يَقومُ على التأكُّد مـن الموجـودات ومَلْء اللُّوازِم من قبَّعات وأقنعَة وأردية طبِّية وسراويل... إلخ. وعندما رُقِّيَت إلى هذه العمل، أخذت تشعر في نهاية الأسبوع الأوَّل بتَوَعُّك مع ألمٍ شَديد في العصب الوركي، واستغرقَ ذلك أسبوعين قبل أن تَتَمكَّنَ من العَوْدَة إلى العمـل. ولم تُظْهِر جميعُ الفحوص المختبريَّة والشُّعاعيَّة شيئاً؛ وقد خَضعَتْ لمعالجة فيزيائيَّة وللراحة ومسكِّنات الألم. وشَخَّصَ الأطبَّاءُ لها حالة تُدْعَى التهابَ المفاصلِ النفـسي الجـسدي Psychosomatic arthritis، لأنَّهم لم يعثروا على أيِّ شيء غريب لديها. وقد كان حزينةً من هذا التَّشْخيص، لأنَّها تعلم أنَّ أَلَمَها حقيقيٌّ، إذ لم تكنْ شخصيةً كَسولةً، فقد كانت تستمتع بعملِها في المستشفى، وتفخر به. وفي نهاية المَطاف، بدأت معظمُ مفاصلُها تؤلمها في بعضِ الأيَّام دون غيرها.

عـندَ تَقْيـيم حالـتها، اكتـشفنا أنَّها كانت متحسِّسةً تجاه اللباس الموحَّد للمرِّضات (الزي الرَّسْمي)، لا سيَّما التَّنُّورة القَصيرة؛ وقد عُولجَت على الفَوْر تجاه زيِّها الرَّسْمِي، وذكرت في الزيارة الثانية أنَّ أَلَمَها الوركي قد توقَّفَ بعدَ ساعةٍ من المعالجة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

كانَ دافيد David، لاعب كرة القدم البالغ من العمر 14 سنة، يعاني من وَثْي كاحليه بشَكْلٍ متكرِّر؛ والسَّببُ في سقوطه المتكرِّر هو: جواربه الأورلونيَّة (نسيج من ألياف صناعية) Orlon أو القطنيَّة وحذاؤه المصنوع من قماش القِنَّب. وبعدَ أن

تنقّى المعالجة تجاه الجوارب والحذاء، لم يَعُدْ يُعاني من وَثْي الكاحلين المتكرِّر خلال دراســته في المدرســة الثانوية. هذا، وتُعَدُّ الموادُّ الكيميائيَّة المستعمَلَة في أحذية التنس، أي المِرْكابتوبَنْزوثيازول (MET) Mercaptobenzothiazole والدِّيبَنْزوثيازيل Dibenzothiazyl (DBTD)، مــستأرجات للكثير من النَّاس، ومن المعروف أنَّها تسبِّب السرطانَ عندَ الجُرْذان.

عانــت ممرِّضَــةٌ عمرها 30 سنة من مشكلة مشابهَة. فقد كانت تشكو من الْــتهاب شَــديد في غمْد الوَتَرِ Severe tenosynovitis (ألَمٌ في الإبهام والمفصل الــسِّنْعيِّ (البُرْجُمة) Metacarpal joint) في كلتا اليدين، لا سيَّما في اليد اليُمْنَى. وقد ترقَّى الألَمُ وانتشرَ نحوَ مفصلَيْ المِرْفَق والكتف. وقد خَضعَت المريضةُ للمعالجة الفيزيائيَّة على مدى 9 شهور، مع الكَثير من المُسَكِّنات، لكنَّها لم تَتحسَّن؛ وأحالَها طبيبُها إلى عيادتنا. وعندما قمنا بفَحْصِها، كانت متعطِّلةً وعاجزةً عن العمل بسبب ألمها المبرِّح وعدم قدرتها على القيام بواجبات التَّمْريض؛ كما كانَ لديها أرقٌ شَديد بسبب الألم، وتُعاني من الرَّبو.

لقد عولجَت تجاه مُسْتأرجات مختلفَة في عيادتنا بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد؛ وتحسَّنَ الربوُ والطاقة لديها بشكلٍ ملحوظ، وأصبحت تنامُ أحسن في الليل.

الألمُ اللِّيفي العَضَلي

عانت لين Lynn البالغَة من العمر 49 سنة من الألمِ اللِّيفي العَضَلي Fibromyalgia طوالَ ثماني سنوات، حيث كانت تشكو من ألمٍ كَلِيل (مُزْعِج) مستمر في فخذيها وركبتيها وساقيها وأخمصَيْ قدميها. وكانَ من المؤلم جداً بالنسبة لها أن تنهضَ من الكرسي بعدَ الجُلوس لبضع دقائق. ولاحظت أنَّ الألَمَ يتفاقم بعدما تناولَت العشاء في المَطــاعم، حــيث تحتاج إلى المساعدَة للنُّهوض من الكرسي بعد العَشاء. كما كانت تشكو من متلازِمَة تَمَلْمُل السَّاقين Restless leg syndrome التي تُزْعِجُها كــثيراً في اللــيل، وهذا ما أدَّى إلى الأرق لديها. وكانت تشكو أيضاً من صُداعٍ مُتَكــرِّر وألمٍ ظهري علوي وألم في وسط الظهر وأسفل الظهر وفي الرقبة والكتف وبــينَ الكتفين خِلالَ النَّهار. لقد كانَ وزنُها زائداً قَليلاً، مع أنَّها لا تأكل سوى

وجبات صَغيرَة، وتشرب الكثير من الماء، وتتدرَّب بانتظام، وتَصوم على العَصير والماء عادةً. وقد أحالَها طبيبُ العائلَة إلى عدد من الاختصاصيين في مجال مكافحة الألم؛ كما زارت بعضَ العيادات الخاصَّة بالسيطرة على الألم في هذا البَلد وفي الخارج (كندا، المكسيك، أوربا، الصِّين) بحثاً عن التحسُّن من أوجاعها وآلامها المبرِّحَة. وأُحيلَت إلينا من قِبَل إحدَى صَديقاتها التي عولجَت من قبْلنا من الفُصال العَظْمي عام 1986، وما زالت خاليةً من آلام التهاب المفاصِل.

وفي عيادتنا، جرى تَقْييمُها بشكل شاملٍ باستعمال اختبارات نامبودريباد العضليَّة؛ وكانت ترتدي زياً أسودَ جميلاً ومرصَّعاً باللآلئ حَولَ عنقها وفي أحد معصمَيْها، وساعةً ذات قرص أسود مدرَّج وشَريط أسود؛ كما كانت تَضع خصلةَ شعر سوداء وتحمل حقيبة يَد وتنتعل حذاءً أسود. وتبيَّنَ لنا أنَّها لم تَكُنْ تتحسَّس للكثير من الأطعمَة؛ وأظهرت الاختباراتُ أنَّها تتحسَّس قليلاً للمَجْموعات الأساسيَّة الخمس وفقاً لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وتَتَحسَّس بشكلٍ متوسِّط لمزيج الملح وملح الطعام؛ لكنَّ المثير للاستغراب أنَّها أظهرت تحسُّساً شَديداً للونِ الأَسْوَد.

واستناداً إلى لين، فقد بدأت تكسب بعضَ الكيلوغرامات الزائدَة قبلَ ثماني سنوات، وأخذت ترتدي الأزياءَ السَّوْداء منذ ذلك الحين لتظهرَ ناحلةً. وكانَ زوجُها يجاملُها، وبدأ الآخرون يلاحظونها عندما تكون بالزيِّ الأسود، ولذلك أخذَت تميل إلى اللون الأسود شيئاً فشيئاً، حتَّى إنَّها اشترَت بَطائن سوداء للأسرَّة وثيابَ نوم سَوْداء وملابِسَ داخليَّة سَوْداء؛ واستطاعت أن تتذكَّر بسهولَة بَدْءَ أعراض الألم العضلي اللِّيفي، حيث كانَ ذلك بعدَ بضعة أسابيع فقط من التَّحَوُّل إلى الثياب السَّوْداء.

وَداعاً لالتهاب المفاصِل لديَّ!

لقد عانيتُ من التهابٍ مفصلي شَديد في ركبتي اليُمْنَى طوالَ سنة، وجربْتُ أنواعاً مختلفَة من المعالجة الطبِّية؛ وقد حدَّتْ حركتي، وكنتُ أجدُ صعوبةً في صعود الدرج، ولا أستطيع في الليل أن أغطِّيَ ركبتي بالمِلاءَة (الشرْشَف)، فقد كانَ الغِطاءُ الخفيف مؤلماً جداً لها. ولقد سررتُ كثيراً بعدَ المعالجة بطرَائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد لمدَّة 6 أسابيع على يد الدكتور نوراتوس هوراس Noratus Horas في جاكرتا، فقد تخلَّصتُ من ألم ركبتي، وأستطيعُ الآن أن أذهبَ إلى العَمل، وقد قالَ الناس والأصدقاءُ إنَّني أبدو أكثرَ نضارةً وشباباً؛ فشكراً لك كثيراً.

لقد نُصحَت بأن تَتجنَّبَ ارتداء الأسود لبضعة أيّام، وتحوَّلت إلى ألوان أخرى مناسبة أكثر؛ فنَقصَ ألمُها بنسبة 50٪ لمجرَّد تجنُّب اللَّوْن الأسود. وأخيراً، عولجت تجاه اللون الأسود، وبدأت بارتداء الأزياء السَّوْداء بين الفينة والفينة. وهي لا تزال خاليةً من آلامها غير المألوفَة.

الألمُ في المفصلين الصُّدغيين الفَكيين السُّفْليين

يعاني الكثيرُ من الناس من ألمِ المفصل الصُّدغي الفَكّي السُّفْلي Tempero-mandibular joint، وقد عالجتُ العديدَ من هذه الحالات. ويُعَدُّ مَضْغُ اللّبان (العلْكَة) Chewing gum أحدَ أكثر الأسباب شُيُوعاً لاضطرابات المفصل الصُّدغي الفَكّي السُّفْلي. وتُعَدُّ التوابلُ والملح والسكّر من العناصر القليلة الأخرى التي تُساهم في هذا الألم.

وتُظْهرُ دراساتُ الحالات الفعْليَّة أنَّ الالتهابَ المفصلي والآلامَ المفصليَّة يمكن أن تكونَ نتيجةً لأيٍّ من الحالاتِ التحسُّسية (الأرجيَّات)؛ وعندَ تفحُّص أسباب الالتهاب المفصلي، لا بدَّ من استقصاء احتمال التحسُّس تجاه الأطعمَة والأقمشَة والمنظّفات ومُليِّنات الأقمشَة والمواد الملوِّنَة المختلفَة والمواد البيئيَّة والحيوانات والأشخاص... إلخ. واليومَ، عندَ تعقُّب السبب الجذري، يكونُ تجنُّبه كافياً للتحسُّن، وتَستطيعُ المعالجةُ بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد أن تزيلَ السببَ الجذري المتعلّق بالتحسُّس أيضاً. وبهذه الطريقَة، تستطيع أن تتخلّصَ تماماً من جميع المُستْأرجات من دون تأثيراتٍ ضارّة، كما *تستطيع أن تقولَ وَداعاً للاضطراباتِ المُؤلِمَة!*

الفصل السابع عشر

التَّحسُّسُ (الأرجيَّة) والجِهازُ البَوْلي التَّناسُلي

كما ذكرنا سابقاً، لا يوجد مرضٌ بَشري لا تساهمُ فيه العواملُ التحسُّسية (الأَرجيَّة)؛ كما أنَّ الاسقصاءات الإضافيَّة للحالاتِ التحسُّسية والأمراض البشرية تُظْهِر اضطراباتٍ جديدةً ناجمة عن تفاعلات تحسُّسية مختلفة. كما قد يُصاب أيُّ عُضْوٍ أو جُزْء مِن الجسم، وقد تتفاوتُ الاسْتجاباتُ التحسُّسية بشكلٍ كبير. ولقد تَبيَّن الآن أنَّ بعضَ الأمراض غير المَعروفة سابقاً هي من منشأ تحسُّسي كلِّياً أو جُزْئياً. ويمكن أن تنجمَ بعضُ الأمراض عن بعض الحالات التحسُّسية والتأثيرات الثانوية للتفاعلات التحسُّسية، مثل مشاكل المثانة والكلية وخلل الوظيفَة الرحمية والكيسات المبيضيَّة والقُصُور الهُرْموني والنَّزْف الرحمي الشاذ وانقطاع الطمث (الضَّهى) وتخلخل العظام بسبب العَوَز الهرموني والمتلازمة السَّابقة للحيض واضطرابات سنِّ اليأس (الإياس) والعُقْم والألم الحوضي والالتهاب الحوضي والتهاب المهبل بالمبيضَّات والأنماط الأخرى لالتهابِ المهبل والثَّآليل وانتباذ البطانَة الرحمية ووجع الفرج ومتلازمة الاحتقان الحوضي والألم الحوضي غير الدَّوْري (غير الطَّمْثي) وألم منتصف الدورة والألم الدَّوْري (الطَّمْثي) والهربس البسيط والقرحات التناسلية والكيسات والأورام وعَدْوَى الأعضاء التناسلية والسرطان وتضخُّم أو فرط تنسُّج الأعضاء التناسلية الذكرية أو الأنثوية... إلخ.

تَتفاوتُ أعراضُ التحسُّس من شَخْصٍ إلى آخر؛ وهي تعتمدُ على عددٍ من العوامل، مثل حالة الجهاز المناعي ودرجة إصابة الأعضاء والأجهزة والعمر والعوامل الوراثيَّة.

تـــنجمُ الكَثيرُ من الأعراض التي تُصيب السَّبيلَ البولي التناسلي عن التحسُّس للطعام. ولا بدَّ من تحرِّي حالات التحسُّس للطعام عندما يأتي الشخصُ شاكياً من عَدْوَى مثانية أو كلوية حادة. وقد أَتت إلى عيادتنا أُنْثَى بعمر 19 سنة متزوِّجة قبلَ شهرين، وهي تَشْكو من ألمٍ شَديد في أسفل ظهرها منذ خمسة أيام. كما عانت في اليوم الخامس من نوافض Chills وحمَّى. دون الشكوى من التبوُّل المتكرر أو المؤلم. مِمَّا يستبعد احتمالَ العَدْوَى المثانية؛ ولكنها كانت تشكو من صداعٍ جبهي شَديد. وقـــد كانـــت الاختباراتُ الدموية طبيعيةً، إلاَّ أنَّ تحليلَ البول أظهر عَدْوَى كلوية محتملة. وأُعْطيت الأسبيرين كلَّ أربع ساعات لتخفيف الحمَّى، والأَمْبيسلين (مضاد حيوي) للتخلُّص من العَدْوَى، وكانت تشرب كثيراً من الماء، واستراحت في المَنْزِل لبضعة أيام لاحقة.

بـــدأت الحمَّى والعَدْوَى لديها بالتراجُع، وشعرت بأنَّها أفضلُ نوعاً ما؛ وفي اليوم الثالث، شربت بعضَ شاي الأعشاب المصنوعة من الحُلْبَة؛ وفي غضون عشر دقائـــق، بـــدأت تشعر بنوافضٍ داخلية مع ظُهور رِعدة Rigor شَديدة دامت نحوَ أربعين دقيقة؛ وفي نهاية الرِّعْدَة، ارتفعت درجةُ حرارتها حتى 105 فهرنهايت (40.5 درجـــة مـــئوية)، رغمَ الأَسْبيرين والأَمْبيسيلين؛ وفي هذه المرحلَة، تذكَّرت شُرْبَها لـــشاي الأعـــشاب. وأجـــرى عليها زوجُها اختباراً لمعرفة ما إذا كانت مصابة بالتحـــسُّس (الأرجية)، وكانت النتيجةُ إيجابيةً. وعلى الفَوْر أَحْضرا العينةَ المُشْتَبَهَة إلى العـــيادَة، وأثبتت الاختباراتُ في العِيَادة النتيجةَ الإيجابيَّة المتمثِّلَة في أنَّ التحسُّسَ كانَ يؤثِّر في خطِّ الكلية والكلية نفسها، وقد عولجَت تجاه الحُلْبَة[1] Fenugreek؛ فانخفضت درجةُ حرارتها إلى المنتوى الطَّبيعي في غضون 35 دقيقة من المعالجَة، و لم تـــرتفعْ مـــن جَديـــد. وبالـــرُّجوع إلى الماضي، تَذكَّرت أنَّها بدأت بتَناوُل شاي الأعـــشاب هذا قبلَ يومٍ واحد من بَدْء ألم الظهر. وهذا ما أثبتَ تَشْخيصَنا من أنَّ مشروبَ الأعشاب كانَ السببَ في العَدْوَى الكلويَّة، وتحسَّنت الحالةُ بعدَ التخلُّص مـــن الـــتفاعُلِ التَّحَسُّسي. والآن، وبعد مضيٍّ 12 سنة، هي تشرب هذا المَشْروب المفضَّل المحضَّر من الحُلْبَة من دون أي تفاعلٍ ضار.

---

(1) الحِلْبَة جِنْسُ نَباتٍ مِنَ القَرْنيَّات (م).

عانَى رجلٌ عمره 49 سنة من التبوُّل المتكرِّر على مدى عدَّة سنوات؛ وكانَ يشكو في بعض الأيَّام من مشاكلَ شَديدَة، حيث يستيقظ للتبوُّل ثماني مرَّات على الأقل خلال اللَّيْل؛ وقد جرَّبَ معالجات مختلفَةً لهذه المشكلة، بما في ذلك المعالجات الطبِّـية الغـربيَّة بالمضادَّات الحيويَّة المختلفَة (ولم ينفعْ منها شيءٌ) وأدوية المُعالَجَة المِثْلِيَّة والأدوية العشبيَّة، وحتَّى الوخز الإبري المباشر؛ ولكن لم يتحسَّنْ بأيٍّ منها. وفي عيادتنا، أظهرت الاختبارات بطرائق نامبودريباد العضلية وجودَ تحسُّس شَديد لمعظم الأَطْعِمَة؛ وقد عولجَ تجاه القَمْح والسكَّر والحديد والخضار واللُّحوم والحَليب والبـيض... إلخ؛ واسـتمرَّتَ مشكلتُه، لذلك طلبنا منه أن يحتفظَ بمفكِّرة طعاميَّة Food diary؛ فأظهـرت هـذه المفكِّـرةُ أنَّه يستعمل كمِّيات كبيرة من المحلِّيات الاصـطناعيَّة؛ وقـد عولجَ بالنسبة إلى السكارين Saccharin (أحد المكوِّنات في المحلِّـيات الاصـطناعيَّة)، فشعر بالتحسُّن بعدَ أوَّل 18 ساعة، ثُمَّ بدأت الأَعْراضُ بالعَـوْدَة مـن جَديـد. لقد خسرَ المعالجة (فالدِّماغ لم يسجِّل لسبب ما المعرفة الجديـدَة). وبعدَ عشر جلسات علاجيَّة مُتعاقبَة، اختفى التهيُّجُ المثاني المُزْمِن؛ وهو الآن لا يَشْكو من التهيُّجِ المثاني رغمَ أنَّه يستعملُ المحلِّيات الاصطناعيَّة من جَديد.

عانَى عاملُ طباعَة عمره 46 سنة من تبوُّلٍ متكرِّر ومؤلِم، مع حمَّى وألم مثاني شَـديد ومغص بطني وقرحَة ووجع في المفاصلِ وعصبيَّة شديدَة؛ وكانت أعراضُ الحمَّـى تختفـي عندما يتوقَّف عن الطباعَة، فقد تبيَّنَ أنَّ أبخرةَ الدِّهن هي المسبِّبة لمشكلته في هذه الحالة.

وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤدِّي تحسُّسُ السَّبيل البولي (تجاه الطعام أو أحد المُسْتَنْـشَقات) إلى الـتهاب الجلـد وإكزيمَة المنطقة التناسليَّة أيضاً، حيث يُفْرَغُ المُـسْتأرِجُ في الـبول، ويصبح على تماس مع أعضاء الجهاز البَوْلي، ممَّا يؤدِّي إلى حالات تحسُّسية جلديَّة. كما أنَّ الناحيةَ الشَّرجيَّة تؤدِّي إلى حالات تحسُّسية جلديَّة أحـياناً؛ وفي هذه الحالات، يُفْرَغُ المُسْتأرِجُ المهيِّج في البراز؛ وقد كانت هذه حالةَ ولـد عمـره سنتان يشكو من قرحات نازَّة حول منطقة الشَّرْج؛ فقد بدأ بتناوُل البـيضَ المَسْلوق على الفُطور قبلَ شهر، وظهرت لديه أعراضٌ شبيهَة بالزُّكام لمدَّة أسـبوع في الـبداية؛ وعـندما توقَّفَ عن ذلك، بدأ يشكو من ألمٍ خلال التبوُّل

والتغوُّط، وأُصيبَ بطفحٍ أحمر وحكّة حولَ الشَّرْج. وشَخَّصَ طبيبُ العائلَة المشكلة على أنَّها نتيجةٌ للاحْتشارِ بالدِّيدان (عَدَوْى بالدِّيدان) Worm infestation. وبما أنَّ العائلَة زارت مؤخَّراً إحدى البلدان النامية، فقد كانَ التَّشْخيصُ مَعْقولاً جداً.

لم تُظْهِـــر الفحوصُ المختبريَّة أيَّةَ نتائج إيجابيَّة للدِّيدان؛ وقد عولجَ مدَّةَ شهر دون أيَّـــة نَتائج. وأخيراً، جاءت به أُمُّه إلى عِيَادتنا للتَّقْيِيم؛ وأظهرت الاختباراتُ وجـــودَ تحسُّس شَديد لديه تجاه البَيْض. واندملتَ جروحُه وتوقَّفت الحكَّةُ بعدَ 72 ســـاعة مـــن حَذْفِ البيض من طَعامه. ثُمَّ عولجَ من البيض بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد NAET، فاختفت الإكزيمَة التي كانت قد بدأت بالظُّهُورِ على مفاصلِ رُسْغَيه وكاحليه بعدَ معالجته تجاه البيض.

تُعَدُّ البيلةُ الدمويَّة Hematuria (وجود الدَّم في البَوْل) حالةً أخرى في السَّبيل البَوْلي يمكن أن تنجمَ عن التحسُّس (الأرجيَّة)؛ فقد عانَى رجلٌ عمره 32 سنة من صُداعٍ شَديد وغَثيان وقَيْء وحموضَة معديَّة وتَجشُّؤ على مدى 12 سنة. ثُمَّ أُصيبَ لاحقاً بألم شَديد في خاصرتَيْه أيضاً، وأصبح يُفْرِغ لعدَّة شُهور كميةً هامَّة من الدَّم خلاَل التبوُّل؛ كما اشتكَى من تضخُّم طفيف في البروستات (المَوْثَة). وكانت جميعُ الاختبارات (بما في ذلك التفرُّس المقطعي المُحَوْسَب CAT scan) سَلْبيةً، عدا وجود الـــدَّم في البول. وبقيَ في المستشفى لمدَّة شهرين لإجراء الاختبارات والمراقبَة، من دون تغيُّرٍ في حالته. وأخيراً، أُرْسِلَ إلى المَنْزِل. وبعدَ أسبوع، أُصيبَ بتورُّمٍ في قَدَمْيه تحـــت الكاحلين، ممَّا جعلَ ارتداءَ الحذاء صَعْباً عليه؛ واشتدَّ الصُّداع وأصبحَ أكثرَ تَواتُراً، وبدأ يعاني من أرقٍ شَديد.

عـــندَ هذه النقطَة، قَدِمَ إلى مكتبنا للوَخْزِ الإبري بهدف تحسين الصُّداع لديه؛ وقـــد وُجـــدَ بالتَّقْيِـــيمِ الشَّامِل أنَّ لديه تحسُّساً تجاه الحنطَة والشَمَّام (الكَنْتلوب) Cantaloupe والخـــيار والبَصَل. وعندَ استجوابه، ذكرَ الرَّجلُ أنَّه اعتادَ على أكل بـــصلة حَمراء طازجَة مع كلِّ وجبة. وبدأت هذه العادَة قبلَ 12 سنة عندما قرأً في مجلَّـــة صـــحِّية بأنَّ أكلَ بصلة واحدَة يومياً يمكن أن يقيَ من مرض القَلْب بسبب خَصائصِ البَصَل المنظِّفَة للدَّم. ومنذ ذلك الحين، استمرَّ في أكل البَصَل، وكانَ هذه هو السَّبب الرَّئيسي في مشكلتهِ الصحِّية على مدى 12 سنة.

هل يمكن أن يكونَ التبولُ المتكررُ بسبب الأرجيات (التحسُّس)؟

لقد كانَ مفاجأةً حقيقيَّةً - مع أنَّها سارَّةٌ جداً وواعدةٌ في عالمِ المرَضِ والتوتُّر اليومَ - ملاحظة كيف شخَّصت الدكتورة ديفي الصكاتِ التحسُّسيةَ لأيَّة مادَّة في الشخْص باستعمالِ طَريقةٍ بسيطةٍ جداً وعمليَّة؛ ويمكن تعلُّمُ هذه الطريقةَ بسهولةً من قِبَل أي شخصٍ عادي لمساعدةِ نفْسِه على الإفلاتِ من الكثيرِ من التفاعلات المرَضيَّة وحتَّى الجسديَّة في جسمِه تجاه المواد الأرجيَّة (المُحَسِّسَة) التي تتفاوت بالطبْع من فَرْدٍ إلى آخر.

وهناك ما هو مفاجِئٌ أكثر، وهو الطَّريقَةُ البسيطَةُ جداً (مثلما يراها الشخْصُ العادي على الأقل) التي تبنَّتها لتعْزيز المناعَة عندَ الشخْص تجاه المواد التي يتحسَّس لها؛ ففي حالتي الشخْصيَّة، لقد عولجتُ من مَشاكِلَ مُزْمِنَة كانت تؤرِّقني لفترَةٍ طويلَة، مع أنَّني لم أكن متأكِّداً من كَونِها مزمنة أم لا؛ فقد كانت لديَّ مشكلةٌ مديدةٌ مع الجهازِ البوْلي لديَّ. ونتيجةً للمعالجة على يَدَيْ الدكتورة ديفي، نقصَ تواتر التبولُ عندي إلى الخُمس أو أقل أحياناً؛ وكانَ ذلك تحسُّناً كبيراً بالنسبةِ لي. وبالمِثْل، كنتُ أعطس وأُصاب بالزُّكام، لا سيَّما في الصبَاح، واستمرَّ ذلك عدَّةَ سنوات رغم كثرة الأدويَة؛ ولقد اختفت هذه المشكلةُ تقريباً الآن.

وأكثر من ذلك أصبحت أعلم كيف يمكن أن يكونَ الشخْصُ متحسِّساً لأعدادٍ كبيرةٍ من المواد المستَعْمَلَة يومياً، مثل الفواكِه والخضار، وربَّما لكل الأشياء الصالحَة للأكل والثياب... إلخ، والتي كانت تُعَدُّ غيرَ ضارَّةٍ دائماً. وتُساعِدُ طَريقَةُ تحديد المواد المحسِّسَة كثيراً، حتَّى إذا لم تُعالَج، وتقود الفردَ إلى حياةٍ مريحَة أكثر وخاليةٍ من المشاكِل. إنَّها بَصيصُ أمَلٍ للكثير من النَّاس في هذه الأوقات العَصيبَة.

عانـــت امــــرأةٌ عمرها 39 سنة من مشكلة مثانيَّة على مدى 22 سنة، لكنَّ الاختـــبارات الجلديَّةَ لم تُظْهِر وجودَ تحسُّس؛ كما عانت من صُداع الشقيقَة. وقد كانت تَشْكو منذ الطُّفولَة من التهابِ الجُيُوب وسيلان الأنف. وهي كانت تشعر بحرقة في المثانة وألم في أسفل البَطْن، مع تَبوُّلٍ متكرِّر ومؤلم. ولم تكنْ قادرةً أحياناً على التبوُّلِ، وكانَ عليها أن تذهبَ إلى قسمِ الطَّوارئ أو إلى عيادَة الطَّبيب لتَوْسيع الإحلـــيل. ومع أنَّها كانت تتوقَّع دائماً تأثيرَ بعض الأطعمَة فيها، لكن لم يكنْ أيُّ اختـــبارٍ جلدي إيجابياً للتحسُّس، ولم يستطع أحدٌ أن يفعلَ لها شيئاً. وأَخيراً، أَتت إلى عيادتـــنا؛ وأشـــارَت طرائقُ اختبارات نامبودريباد العضليَّة NTT إلى أنَّ لديها تحسُّـــساً للبيض والبَصَل والبطاطا والحمضيَّات والحنطَة والقرنبيط والمَلْفوف واللَّوْز

والكُمَّثْــرَى والقرفَة والمَشْروبات الكحوليَّة والأقمشَة كالقطن والبوليستر والجلود. وبعــدَ 22 سنة من المشاكِل، عولجت بِطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وتحسَّنت حالتُها تماماً.

يَــنْجمُ سَــلَسُ البَول (أو بَوْلُ الفراش) Enuresis، وهو مشكلةٌ هامَّة عندَ المــريضِ وعائلــته، عــن التحسُّس عادةً. وقد كانَ ولدٌ عمرُه 13 سنة لديه حالة شَــديدَة مــن سَــلَس الــبَوْل والتهاب الجُيُوب مُتَحَسِّساً للحنطَة والأرز وبُقُول الغَاربانــزو Garbanzo beans والــدَّجاج والبــيض والفلــيفلَة والسكَّر واللِّبان (العِلْكَة)؛ كما تبيَّنَ أن لديه تحسُّساً لجميع الأقمشَة التركيبيَّة. وعندما عولِجَ بالنسبة إلى جَمــيع هــذه الأشياء بِطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، تَوَقَّفَ بَوْلُ الفراش لديه.

لقد وُجدَ، في حالة ولد عمره 9 سنوات، أنَّ البرتقال كانَ المتَّهم في إحداث بَــوْل الفِــراش؛ بينما وُجدَ أنَّ التحسُّسَ للأفوكاته والقرنبيط والعِنَب والكَنْتَلوب (الشَمَّام) هو السَّبب في سَلَسِ البَوْل عندَ طفلٍ عمره 6 سنوات. كما تَبيَّنَ أنَّ هذه المــشكلة ناجمةٌ عن التحسُّس للريش ولِفاع صوفي للعُنُق والشُّوفان والأرز واللَّبَن عندَ فتاة عمرها 12 سنة.

تُعَــدُّ الكيــساتُ في المبــيض إحدى المشاكِل الشَّائعَة التي تُشاهَد في النِّساء المُخْــصبات؛ وهذه ما كانت عليها الحالُ عندَ أنثى عمرها 32 سنة تُعاني من آلامٍ مَبيــضيَّة مُتَكــرِّرَة ناجمــة عن أورامٍ وكيسات مَبيضيَّة. وقد اعتادت على تَناوُل المسكِّنات والمضادَّات الحيويَّة، وكانَ عليها أن تَبْقى في البَيْت بلا عمل غالباً. وقد تبــيَّنَ أنَّ هــذه المرأةَ متحسِّسةٌ للصُّويا Soy ومُنْتجات الحَليب؛ وزالت النوباتُ الألــيمة لديها بعدَ المعالجةِ بِطَرائق إزالة التحسُّس بحَسب نامبودريباد. ولم تُعانِ من وُقــوع كيسات أو أورام مَبيضيَّة أو رحميَّة مؤلِمَة أخرى بعدَ سنتين؛ كما اختفَت المتلازمةُ السابقَة الشديدة للحَيْض أيضاً.

كانــت امرأةٌ عمرُها 35 سنة تعاني من ورمٍ بحجم البُرْتقالَة في رَحِمها؛ وهي تَــتَعايش معــه منذ 8 سنوات، لأنَّها رفضت أيَّةَ جراحَة خَوْفاً من أن يصيبَها ما أصابَ أُخْتَها التي ماتت عندما خضعت للجِراحَةِ من ورمٍ مماثِل في الرَّحِم.

اختُبِرَت هذه المرأة، فكانت الاختباراتُ إيجابيةً للتحسُّس تجاه جميع الخضار الخَضْراء والسَّمَك والحليب واللَّحم ومُنتَجات الصُّويا وزُيوت الخضار والكافيين والشُّوكولاته. وبَعْدَ أن عولجت من الأشياء المَذْكورَة آنفاً، وُضعَت على تَرْكيبة عُشبيَّة صينيَّة خاصَّة لتقويةِ الرحم وإزالة الأوْرام. وفي صبح أحد الأيَّام، استيقظَت ووجدت نفسَها قابعةً في بركةٍ من الدَّم، وكانت الكتلةُ التي هي بحجم البرتقالة في وسطِ الدَّم. لقد طَرَحتها في أثناء نَوْمها.

كانت مارغا Marge، البالغة من العمر 34 سنة، تأتي على مدى السنتين الماضيتين إلى عيادتنا للمعالجة من حينٍ إلى آخر بسبب مشاكلِ صحِّية مختلفة. وخلال الفحص الطبِّي العام السنوي عندَ طبيبتها النسائيَّة، اكتَشفَتْ أنَّ لديها كيسَة (وَرَماً) مبيضيَّة بحجم 3.5 × 2 سم في الجهة اليُسْرَى؛ واقترحت الطَّبيبةُ عليها إزالتَها، فأتت مباشرةً إلى عيادتنا وهي تَبْكي.

أظْهَرَت طَرائقُ اختبارات نامبودريباد العضليَّة أنَّ الكيسةَ لديها ناجمةٌ عن نوعٍ خاص من القهوة تحوَّلت إليه حَديثاً؛ وقد حَصَلنا على عينةٍ من القهوَة، وعالجناها بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET على مدى 3 أيَّام لاحقَة. وبعدَ أسبوع من إتْمام المعالجات، لم يكتشف فائقُ الصَّوْت (الإيكو) Ultrasound الورمَ المَزْعوم، ولا يَزالُ هذه الوَرَمُ غائباً بعدَ خمس سنوات من تلك الحادثَة.

ترتبطُ معظمُ حالات العَدْوَى بالخَمائر Yeast infections المُشاهدَة في المنطقة التَّناسُليَّة بالتحسُّس؛ وقد لا تَكون عَدْوَى حقيقيَّةً بالخمائر في الكَثير من الحالات، لأنَّ بعضَ التَّفاعُلات التحسُّسية (الأرجيَّة) تقلِّد هذه العَدْوَى.

بَوْلُ الفِراش!

لقد جربْنا كلَّ ما نَستَطيع لمساعدةِ ابننا على التوقُّف عن تبليل الفراش. فقد جربْنا المعالجةَ المِثليَّة والدواء العُشبي وإيقاظَه كلَّ ساعتَين... إلخ. وكانَ مُحرَجاً من نفْسِه. وأخيراً، وجدنا طرائقَ إزالةَ التحسُّس بحسب نامبودريباد، حيث تبيَّنَ للدكتورَة ديفي أنَّ مشكلَته كانت بسبب التحسُّس لأطعمةٍ وأقمشَةٍ مختلفَةٍ وللمنظِّفات. وبعدَ معالجتِه تجاه المجموعات العشر الأساسيَّة، لم يَعُدْ يبلِّلُ ملابسَ نومِه وفِراشَه.

النّزْفُ الرَّحمي المُثار بالّلوْز!

بَدأ النّزْفُ الرَّحمي في الشهر الثالث من حَمْلي. وطلبت منّي طبيبتي النّسائيّة إنهاءَ حَمْلي بسبب شدّة النّزْف، فرفضتُ تصنيفَها، ولذلك استشرتُ الدكتورةَ ديفي التي تعقّبت النّزْفَ، ووجدت أنّه ناجمٌ عن حلويات اللّوْز التي أكلتُها على مدى يومين قبلَ بدْءِ النّزْف مباشرةً. فقد كنتُ مولعةً بهذا النّوْع من الحلويات خلال حملي. وعندما عولجتُ من التحسّسِ لهذه الحلويات الخاصّة، توقّفَ النّزْفُ في غضون بضع ساعات. واحتفظتُ بحملي حتّى نهايته من دون أيّة تأثيراتٍ مَرَضيّة؛ وطفلي الآن في العاشرةَ من عمرِه، وهو طفلٌ سليم وذكي جداً.

التحسّسُ لمُنتَجات الألْبان

كنتُ آتي إلى الدُكتورةَ ديفي نامبودريبيد على مدى سنتين؛ ومن خلال مشاهدةَ الفوائِد الملْحوظَة عندَ الكثير من المرضى الآخرين (بمن في ذلك الأصدقاء المقرَّبون وزوجي)، لاحظتُ شِفاءً شَخْصياً لعَددٍ من المشاكل الهامّةَ التي لم يستطع الأطبّاءُ التقليديّون فَهْمَها، شفاءً أبْسَط بكثير.

1. لقد عانيتُ من الكيسات المبيضيّة على مدى 16 سنة، ووصفَ لي الأطبّاءُ أقْراص منْع الحمل طوالَ هذه الفترةَ الزمنيّة للسيطرةَ على المشكلة، لكن من دون أيّة فكرة عن السبَب؛ وكانت المعالجاتُ البَديلةَ هي أقْراص منْع الحمل أو إستِئْصال الرحِم Hysterectomy. ورأت الدكتورةَ ديفي أنّ هذه المشكلةَ حصلت من قبل، ووجدت أنّ السببَ هو تفاعل شَديد لمُنتَجات الألبان، وقد أدّت معالجتُها إلى إزالة هذه المشاكل.

2. لم "ينظفْ" جلدي فعلياً منذ المراهقة، لا سيّما خلال الصّيْف؛ وقد تعلّمْنا منذ ذلك الحين بأنّه عندما تهيّج الأشياءُ معدتي أو أمْعائي، يظهر الطفحُ على جلدي.

3. كما تبيّنَ أيضاً أنّ الكثير من أعراض "المشاكل" الشائِعة، مثل الصُّداع والاكتئاب والتّعب ونَزْلات البَرد (الزُكام) والتهاب القصبات والعَدْوَى المثانيّة والمهبليّة، ناجمةٌ عن تفاعلاتٍ تحسّسية، وقد أُزيلَت بمعالجاتِ الدُكتورةَ نامبودريبيد.

كانَت امرأةٌ عمرُها 51 سنة تعاني من هذه الشَّكَوَى على مدى 12 سنة الماضية، وتبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للسَّراويل القطنيَّة الداخليَّة. كما كانت امرأةٌ عمرُها 44 سنة تتحسَّس لوَرَق المِرْحاض. وكانَ التحسُّسُ لسَدّادات الجُروح (المُدْحَسات) Tampons والمَناديل الصحِّية السببَ في عَدْوى بالخمائر عندَ امرأةٍ أخرى أيضاً. وبعدَ المعالجَة،

زالـــت مشكلةُ الخمائرِ المُزْعِجَة التي كانت تُؤرِّقها على مدى سَنتين. ووُجِدَ أن امرأةً أُخْـــرَى عمرها 41 سنة كانت تَتَحسَّس للقَهْوَة المُزالَة منها الكافيين Decaffeinated coffee التي تشربُها يومياً. وأدَّى هذا التفاعلُ التحسُّسي إلى مشكلة مهبليَّة بالخَمائر. كما عانَى رجلٌ عمرُه 37 سنة من عَدْوَى بالخَمائر وقرحات في المنطقة التَّناسُليَّة على مدى سبع سنوات، وقد زالَ ذلك بعدَ المعالجَة من التحسُّس للحنطَة والسكَّر.

وفي الكَـــثير مـــن الحـــالات، ينجمُ العُقْمُ عن التحسُّس (الأرجيَّات). ولقد حاولـــت امرأةٌ عمرُها 27 سنة من دون جَدْوَى الحملَ بطفلٍ طوالَ ثماني سنوات. وأظهرت نتائجُنا المختبريَّة أنَّ لديها تحسُّساً تجاه الفيتامين A والفيتامين F والحَديد والمـــركّب (الفيتامين) B والشُّوكولاته. وبعدَ معالجتِها من التحسُّس، حَمَلَتْ في غُضون أربعة شُهور.

حاولَ رجلٌ عمره 28 سنة، لديه نَقْصٌ في تعداد النِّطاف، إنْجابَ طفلٍ من زَوْجَته طـــوالَ الـــسِّنين الأربع الماضيَة؛ واكتشفَنا أنَّ لديه تَحسُّساً للحليب والفَواكه والخضار والحنطَة والفيتامين A. وبعدَ المعالجَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، نصحناه بتجربة أقراص "شو وو بيان Shou Wu Pian" (عشب صيني لاستعادة الحيويَّة والقوَّة)؛ فاتصلَ بنا، بعدَ ثلاثة أشهر ونصف، ليخبرنا بأنَّ زوجتَه حاملٌ بطفله.

حاولَـــت أنثى عمرُها 32 سنة، مُصابةٌ بحالة شَديدَة من الانْتباذ البطَانيِّ الرَحِميِّ Endometriosis، الحملَ بطفلٍ طوالَ 12 سنة من دون جَدْوَى؛ وقد جَرَّبت معالجات مخـــتلفَة للعُقْم من دون فائدَة. وأخيراً، جاءت إلى مكتبنا، حيث اكتشفنا أنَّها تُعاني من المـــتلازمة الـــسَّابقَة للحـــيض بدرجة شَديدَة بسبب الانْتباذ البطَانيِّ الرَحِميِّ والتهاب الجُـــيوب. وكانـــت مُتحسِّـــسةً للكثير من الأطْعمَة والأعشاب وغبار الطَّلْع والقطن والبوليـــستر، وحتَّى لمنيِّ زوجها. وبعدَ إكْمال معالجات التحسُّس، خضعت للجراحة لاستئـــصال نـــسيجٍ ندبي في البطن ناجمٍ عن الانْتباذ البطَانيِّ الرَحِميِّ؛ ثُمَّ وصفنا لها تَـــرْكيبَةً خاصَّة من الأعْشاب الصينيَّة "تَرْكيبَة تانكوي وبيوني Tankuci and Peony Formula" (متوفِّرَة في أعشاب اللُّوتس Lotus Herbs في غَرْب كوفينا West Covina، وأعشاب بريون Brion Herbs في مدينَة إيرفين Irvine) لتَنْظيم وظائفها الهُرْمونيَّة. وفي غُضون خمسة أشهر، أصبحت حاملاً، ولديها الآن فتاةٌ صحيحَة وجميلَة.

المتلازمةُ السابقةُ للحيض والمعَص البطني PMS and Abdominal Cramps

عندما جلَبتُ لأولّ مرّةٍ ابنتي كريستا Crista البالغة من العمر 15 سنةً لزيارةِ الدكتورةِ ديفي، أجرَت لها اختباراتٍ طبيّةً بقيمة 1000 دولار لاكتشافِ سبَب المعص والألم المبرّحَين في البطن. وقد كانت تميلُ إلى السكّر وتتناول منه الكثيرَ يوميّاً بأشكال مختلفة، وتشعر بالارتياح بعضَ الشيء عند تناوله. لذلك، لم أستطعْ إبعادَها عن المنتَجات السكّرية. وبعدَ خمس جلسات من المعالجةِ بطرائقِ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد، لم تعُدْ تعاني من الألم أو المعَص ثانيةً، كما لم تعُدْ تشتهي السكّر، وزالت عنها المتلازمةُ السابقةُ للحيضِ التي دامت ست سنوات.

ترتبطُ الثّآليلُ المهبليَّة Vaginal warts بالأرجيَّات (التَّحَسُّس). وفي حالة امرأة عمــرها 42 ســنة، تَبيَّنَ أنَّ الملابس القطنيَّة الداخليَّة كانت السَّببَ في ذلك. كماً وُجــدَ أنَّ هناك تَحسُّساً لمُنتَجات الصُّويا لدى امرأة عمرها 22 سنة ذات سوابَق للثّآلــيلِ المهبلــيَّة علــى مدى أربع سنوات. هذا، وتُؤَدِّي المُنتَجاتُ المحتوية على الأشْــرطَة المطّاطــيَّة Elastics، في الكثير من النَّاس، إلى ثآليل أو طَفْوات جلديَّة (بُروزات) Tags على أيِّ جُزْء من الجسم على تماسٍ معها.

عانَــى رجــلٌ عمرُه 62 سنة من ألمٍ شَديد ومستمر عبر أسفل البَطْن، فوقَ الارْتفاقِ العانيِّ Symphysis pubis، طَوَالَ أربعة شُهور. وقد رَبطَ المؤلِّفُ المشكلةَ بــتفاعلٍ نــاجمٍ عن حزام الجلد الغالي الثَّمَن الذي تلقّاه في عيد ميلاده قبلَ أربعة شُهور؛ وقد زالَ الألَمُ بعدَ أن عُولِجَ بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

تُعانــي الكَــثيراتُ مــن النِّــساء مـــن المــتلازمة الــسَّابقَة للحــيض Premenstrual syndrome (PMS)؛ وتَبْدَأ المشكلةُ عندَ بعضِ النِّساء قبلَ أسبوعٍ من الدورَة الطمثيَّة، وتستمرُّ أربعة أو خمسة أيَّام بَعْدَها. ويمكن مشاهدَةُ سلسلة من المــشاكل الصحيِّة في اللواتي يعانينَ من المتلازمة السَّابقَة للحيض. وتشتملُ بعضُ المــشاكل الصحيِّة المُشاهَدة بشَكْلٍ شائع مع المتلازمة السَّابقَة للحَيْضِ على: زيادَة الوَزْن، المَيْل إلى الحلويَّات والملح والتَّوابل الحارَّة، التطبُّل، التَّعب، المَعَص في أسفل البَطْن، الغثيان، تَذَبْذُب المزاج، وغير ذلك.

يــرتبطُ المَيْلُ إلى السكَّر بالعَوائق في خطَّيْ الطِّحال والمعدَة؛ ويمكن أن يعاني هــؤلاء المُــصابون مــن التطبُّل والغَثيان والمَعَص الكَليل (المُزْعِج) بعدَ بَدْء الدَّوْرَة الطمثيَّة، ومن بُثور على الوَجْه والرقبة ونزفٍ مَديد وخفيف (8 – 10 أيَّام).

المتلازمةُ السابقةَ للحيْضِ وصُداع الجيُوب

قَبلَ المُعالَجةِ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، كانَ لديّ صُداع كلَّ شهر قبل دورتي الطمثيّة يَدوم 4 – 5 أيّام بعدَ بَدْء الدَوْرَة؛ كما كنتُ أعاني من نَوْبات متكرِّرَة من التهابِ القصبات وألم أسفل الظَّهر المُزمِن خلال تلك الفترَة. وبعدَ المعالجة تجاه مزيج الفيتامين C ومزيج السكَّر ومزيج الملح ومَزيج التَّوابل، لم أعُدْ أشكو من المتلازمةِ السابقَة للحيْضِ.

يرتبطُ المَيْل إلى الأطعمَة اللاذعَة، مثل البَصل والثُّوم... إلخ، بالعَوائق في خَطَّيْ الرئَة والأمْعاء الغَليظَة. وقبلَ الدَّوْرات الطمثيَّة أو في أثنائها، يمكن أن يعاني هؤلاء النَّاسُ من ضائقَة تنفُّسية خَفيفَة إلى شَديدَة وزُكام (نَزْلات بَرْد) ومَشاكل في الجُيوب. وقد يحصل الإمْساكُ قبلَ الدَّوْرات الطمثيَّة، والإسهال بَعْدَها.

ينجمُ المَيْلُ إلى الملح عن عائقٍ أو انسداد في خطِّ الكلية؛ ويمكن أن تعاني المرأةُ من العطش واحتباس الماء والتبوُّل المتكرِّر والصُّداع حولَ مؤخِّرة الرقبَة قبل الدَّوْراتِ الطمثيَّة أو في أثنائها.

ينجمُ المَيْلُ إلى الأشياء الحامضَة عن العَوائق في خطِّ الكبد والمرارة؛ ويرتبطُ الألَمُ والتورُّمُ في الثَّدْيين والمَعَص البَطْني الشَّديد والنَّزْف الغَزير والتغيُّرات الشَّديدَة في المِزاج والسُّلوك العدواني والغَضَب والشَّكاوى بالعَوائق في خطِّ الكبد.

كما يرتبطُ المَيْلُ نَحْوَ الأطعمَة الحارَّة (اللاذعَة) والمتبَّلَة بالعَوائق في خطَّيْ القلب والأمعاء الدَّقيقَة؛ ويمكن أن ينجمَ خفقان القلب واضطراب النَّظْم القلبي والأرَق وجفاف الفم والشُّعور بثقَل في الصَّدْر والتعرُّق الليلي والتَّعب وفرط الإثارَة والخَوْف... عن العَوائقِ في هذين الخَطَّيْن قَبْلَ الدَّوْراتِ الطمثيَّة أو في أثْنائها.

يَدُلُّ المَيْلُ نحوَ بعض الأطعمَة على وجود عائق أو انسداد في بَعْضِ الخُطوط؛ فإذا أُكلَت باعتدال، يمكن أن تُساعدَ هذه الأطعمَةُ المُشتَهاة على فَتْحِ أو تقويَة الخُطوط المَسْدودَة. ولكنَّ فَرْطَ تَناوُلها سيؤدِّي إلى اضطرابِ التَّوازُن في عَناصر أخرى ضمنَ الجسم؛ وينجمُ ذلك عن مُغذِّيات أخرى قد تَزيد بدَوْرِها احتباسَ الماء، ممَّا يُسبِّب المزيدَ من الانزعاج.

يَـزْدادُ وَزْنُ أنثـى عُمـرها 34 سنة بمقدار 3.5 - 4.5 كغ على الأقل قَبْلَ الدَّوْرَة، ثُمَّ تفقد كُلَّ زيادة الوَزْن المائيَّة في اليَوْمِ الثاني أو الثَّالث. وقد اكتشفنا أنَّ لـديها تَحسُّـساً للـسكَّر والملح؛ وتَوقَّفَ احتباسُ الماء بعد أن عولجت من الملح والسكَّر بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

كانـت أنثى عمرها 22 سنة، مُصابةٌ بمَغَصٍ بطني شَديد وعُسْر هَضْم طوالَ دَوْراتها الطَّمْثيَّة، مُتَحَسِّسةً للمناديل الصحِّية التي تستعملُها.

وقـد يَكـونُ ذلك ناجماً عن اضطراب أو نَقْصٍ في التَّوازُن الهُرْموني؛ كما يمكـن أن تؤدِّي بَعْضُ الحالاتِ التحسُّسية إلى هذه المشاكلِ أيضاً. ويستطيع المَرْءُ بسهولَة عَزْلَ المشاكلِ من خلال الاختبارات الحركيَّة، وتَقْديمَ المعالجات المناسبَة.

يمكن أن تكونَ المريضاتُ الإناث اللواتي يَشْتكين من المتلازمة السَّابقَة للحَيْضِ مُتَحسِّسةً للمَناديل الصحِّية التي يستَعملنها؛ ويمكنهن بسهولَة تجنُّب الانزعاج بإيجاد صـنف يناسب أجسامهن (بعدَ اختباره من خلال اختبارات الاستجابَة العضليَّة). ولكـن إذا اسـتمرَّت المَشاكلُ بَعْدَ تَجنُّب جَميع المُسْتأرجات المُحْتَمَلَة، يمكن أن يحتجنَ إلى زيارة اختصاصيٍّ في هذه المسألَة لاكتشافِ ما إذا كانَ السَّبب موجوداً في مَكانٍ آخر.

الانتباذُ البِطانِي الرَّحمي

لم يـنجح الطبُّ الغربي في إيجاد معالجَة ناجعَة للانْتباذ البطانِي الرَّحمي، وهو حالةٌ تُصيب الكثيرَ من النِّساء. وتمارِسُ الكَثيرُ منَ الأرجيَّات الطعاميَّة، مثل الصُّويا ومُنْتجات الحليب، دَوْراً هاماً في هذه المشكلة النِّسائيَّة.

لقد جرَّبت فتاةٌ عمرُها 28 سنة مُعالجات مختلفةً للانْتباذ البطاني الرَّحمي، بما في ذلـك تَنْظيرُ البَطْن Laparoscopy، وهو إجراءٌ جِراحي لإزالَة النَّسيج الرحمي البطاني المُنتبَذ Ectopic endometrial tissue. وكانت تعاني من اضطرابات سابقَة للحـيض شَـديدَة وعُسْر طَمْث Dysmenorrhea (ألم خلال الدورات الطَّمثيَّة)، فَـضْلاً عن تَعب شَديد. وأظهرت طرائقُ اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنَّ لديها تَحسُّـساً لكـثيرٍ مـن العَناصِـر الطعاميَّة، بما في ذلك الحَليب ومُنْتَجات الصُّويا

والـدَّجاج. وبعـدَ معالجـتها الناجِحَة، اختفت المتلازمةُ السَّابِقَة للحَيْض وعُسْرُ الطَّمث.

كانـت شابةٌ أخرى عمرُها 25 سنة عقيمةً بسبب الانْتباذ البطاني الرَّحمي، وتَبـيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للكَثير من العَناصِر الطعاميَّة والأقمشَة والمواد الكيميائيَّة. وبعـدَ ثلاثة أشهر من إتمام المُعالجَة، أصبحت حاملاً في نهاية المَطاف. وحتَّى بعدَ الوِلادَة، لم يَعُدْ الانْتِباذُ البطانيُّ الرَّحمي لديها.

كـانَ لـدى جـوان Joan البالغَة من العمر 38 سنة قصَّةُ كيسات مَبيضيَّة متكـرِّرَة وأورام ليفـيَّة رحميَّة. وبما أنَّها كانت نباتيةً، فقد احتوى نظامُها الغذائيُّ علـى جميع أنماط البُقول المجفَّفَة. وكانَ لديها - وللأسف - تحسُّسٌ شَديد للبُقول وبـروتينات الخـضار. وبعدَ ستة أشهر من إكْمال المُعالجَة بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحـسب نامبودريباد، لم يُظْهِر الفحصُ النِّسائي والفَحْص بالأمواج فَوْق الصوتيَّة (فائق الصَّوْت) أثراً للأورامِ الليفيَّة أو الكيسات. ولا تزال، بعدَ مضيٍّ أربع سنوات على المعالجَة، تتمتَّع بأطْباق البُقول، بينما زالت عنها الكيسات والأورام.

الـبَطاطا هي أحد الأطعمَة الرَّئيسيَّة عندَ الكثير من النَّاس، وهي تحتوي على مـادَّة سمِّـية خاصَّـة تُدْعَـى "السُّولانين Solanin"، وهو سُمٌّ لدى العَديد من الأشخاص.

فـإذا بقـيت ذاكـرةُ إنـتاج الإنزيم الهاضم لهذه السُّم هاجعةً عندَ هؤلاء الأشـخاص، يؤدِّي السُّولانين إلى عَوَائِقَ في عدد من خُطوط الطَّاقَة وإلى مشاكِلَ صحِّية مختلفَة. وتشتملُ بَعْضُ الأعراض التي رأيتُها عِندَ الذين لديهم تحسُّسٌ للبطاطا علـى وجود كُتَل في الثدي، والحمَّى المفاجئَة، والتهاب الحلق، والتهاب الجُيُوب، والأورام الليفـيَّة الـرحميَّة، وحب الشَّباب (العُد)، الأورام الشحميَّة تحت الجلد، وأوجـاع الظَّهْـر، وألم مُنْتَصف الظَّهر، وأَلَم العَصَبِ الوَرِكِيِّ، والآلام المفصليَّة والتيـبُّس المفصلي، والصُّداع، والتطبُّل البَطْني، والأَرْياح (امتلاء البَطْن بالغازات) Flatulence، والآفـات الجلديَّة المشوِّهَة، والنَّمَش، والطفح الجلدي، وتَبدُّل لَوْن الجلد، والإِمْساك أو الإِسْهال، والحكَّة، والمشاكل الجلديَّة، والشَّرى، وفَقْد الحافز، والاكتـئاب، والخمائـر المهبليَّة... إلخ. كما تُسبِّب الخضار الأخرى ذات الجُذُور

Root vegetables مَــشاكل أيضاً. وبما أنَّ البَطاطا تُستعمَل بشكلٍ شائعٍ كَثيراً، لذلك تظهر المَشاكِلُ الصحِّية الناجمَة عنها بينَ مُستَهْلكيها عادةً.

أَتَت جانيت Janet البالغَة من العمر 24 سنة شاكيةً من خُراجات في الثَّدْيين. وكانــت تعاني من هذه المشكلَة من حينٍ إلى آخر طوالَ 6 سنوات، مع أنَّ آخر ظُهــور للخــراجات كانَ قبلَ 4 أيَّام. ولَم تَكُنْ قادرةً على ارتداء الأَلْبِسَة العاديَّة بــسبب التورُّم والألم. كانت قد أكلت مقداراً كبيراً من البَطاطا على مدى أربعة أيَّــام قــبلَ أن يظهــرَ الألمُ والتورُّم في الثدي. وعولجت على الفَوْر بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وفي غُضون 45 دقيقَة، نقصَ أَلَمُها بنسبة 50٪. وبعد الإتمــام النَّاجِح للمُعالجَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، اختفَى الألَمُ والــتورُّم لـــديها. ومن المثير للانتباه أنَّ الجسمَ تَعافَى تلقائياً بالتخلُّص من الدَّمامِل المَمْلوءَة بالخُراجات بشكلٍ طبيعي.

الأَوْرامُ اللِّيفيَّة الرَّحميَّة والطُّفَيْلِيَّات

يَعْــتَقِدُ بعــضُ الممارســين الــصحِّيين أنَّ الطُّفَيْلِيَّات Parasites والدِّيدانَ المَثقوبَة Flukes يُؤَدِّيان إلى مَشاكِلٍ صحِّية مختلفَة، لا سيَّما الأورام الليفيَّة والأَوْرام والكيــسات... إلخ؛ وهــناك أنماطٌ مختلفَة من برامِج إزالة السمِّية Detoxification programs المستعمَلَة في طولِ البِلاد وعَرْضها. وفي وقتنا الرَّاهن، عندما زادَ الانْتباهُ إلى الإدْراكِ الــصحِّي الطِّبيعي، يمكن أن يقدِّمَ لك كلُّ طبيب أو عيادة شُموليَّة Holistic تتــصل بهــا خطةً موسَّعةً عن برنامجِ إزالة السمِّية لديها؛ وبعضُ هذه البَرامِج مفيدٌ، وبَعْــضُها غــيرُ مفيد. وتستطيع تَجريبَها لترى ما إذا كانت مُفيدةً لك؛ فإذا لم تَكُن مُتَحسِّساً للمُنْتَجاتِ التي تستعملُها، يجب أن تَسْتَفيدَ من أيِّ بَرْنامجٍ لإزالة السمِّية.

لا معاناةَ من الانْتِباذِ البطاني الرَّحمي أو المتلازِمَة السابِقَة للحيض بعْدَ اليَوْم

لقد تلقَّيتُ معالجاتٍ من الدكتورَة بيلي على مدى سبعة شُهور، ولاحظتُ العديدَ من مظاهِر التحسُّن في صِحتِّي العامَّة؛ وبالتحديد، لم يعُدْ لديَّ ألمٌ حوضي، وهو ما كانَ يُعْزَى إلى الانْتِباذِ البطاني الرَّحمي أو أعراضِ المتلازِمَة السابِقَة للحيض. كما زالَ الآنَ التحسُّسُ للكافيين الذي سبَّبَ لي خفقانَ القلب.

الهرمونات

بعدَ سنِّ اليأس والبدء بالمعالجة الاستبدالية للهرمونات مباشرة، ظهرت لديَّ كيسةٌ كبيرةٌ ذات رأسين على مبيضي الأيسر. ولكنَّ الكيسةَ اختفت، ولم تعُدْ أبداً، بعدَ معالجة هرموناتي الخاصة بي، فضلاً عن الهرمونات التي كنتُ أتناولها فموياً.

جاءَت امرأةٌ عمرُها 36 سنة إلى عيادتنا شاكيةً من ألمٍ في كامل جسمها، لا سيَّما في أسفل البَطْن (الألم العَضَلي اللِّيفي Fibromyalgia)، واكتئاب وتَعب عام خــلالَ اليَوْم والليل من دون أيِّ تَحَسُّن (مُتَلازِمَة التَّعَب المُزْمِن)، وقُصور في الغدَّة الدرقيَّة وتشوُّش ذهني وزيادة في الوَزْن وكيسات مبيضيَّة وأورام ليفيَّة رحميَّة ووذمة في القَـــدَمين وصُـــداع متكرِّر وغثيان وحالة شَديدَة من المتلازِمَة السَّابقَة للحَيْض وأرق، على مدى 10 سنوات. وقد راجعت العديدَ من الأطبَّاء الاختصاصيين على مَـــدَى سنين لمعالجة المشاكل الصحِّية المَذْكورَة آنفاً؛ ولكنَّها لم تحصلْ على الكثير مـــن المـــساعدَة بـــأيِّ مـــن المعالجات المقدَّمَة. واستمرَّت في تناوُل جميع الأدوية المَوْصوفَة، على أمل أن تحصدَ بعضَ التحسُّن. كما زارَت عدداً من الاختصاصيين الـــشُّموليين Holistic professionals، وخَـــضعت للكَـــثير من بَرامج التَّنْظيف. وأخيراً، قرأت عن طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد في "مجلَّة الطبِّ البَديل Alternative Medicine Digest"، وجـــاءَت لتَرانا. وبَعْدَ جميعِ المعالجات الأساسيَّة، عولجت من صُودا الخُبْز (بيكربوناتُ الصوديوم) Baking soda ومَسْحوق الخُبْز، حـــيث كانا أقوى مُستَأرجَيْن عندها. وبعدَ إتْمام هذه المعالجَة، ذكرت أنَّها بدأت دورتَها (فترة الطَّمث) في اليوم التَّالي، كما لاحظت أنَّها طَرَحت ديداناً ومثقوبات (ديدان مَثْقوبَة) بطول 7.5 – 10 سم تَقْريباً من رحمها. واختفت المتلازِمَةُ السَّابقَةُ للحَيْض مع دورتِها، ونقصَ الورمُ الليفي الرحمي لديها في حَجْمه.

غثَيانُ الصَّباح

يرتبطُ غثَيانُ الصَّباح Morning sickness خلال الحمل ببعض أنواع المُسْتأرجات؛ فـــالأمُّ قـــد تكون مُتَحَسِّسةً للأطعمَة أو الفيتامينات والمعادن (الكالسيوم، الزِّنْك، الفيتامين C... إلخ)، أو حتَّى للجَنين أو المُضْغَة في بَعْضِ الحالات.

جـــاءَت امرأةٌ عمرُها 28 سنة إلى عيادتنا وهي في الشَّهر الثَّالث من حَمْلها؛ وكانت تشعر على الدَّوامِ بالغثيان، وتتقيَّأ بشكلٍ متكرِّر. وكانت الطَّريقَة الوحيدَة للحفـــاظ علـــى أيِّ شيءٍ في معدتها هي تَغْذيتها وَريدياً. وتبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للـــسكَّر والملـــح والزنك والفيتامين C ومركَّب الفيتامين B. وقد أصبحت بحالة حسنة من جَديد بعدَ مُعالجَتها النَّاجحَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد.

اشـــتكت فتاةٌ عمرُها 27 سنة، حاملٌ في الشَّهر الرَّابع من حَمْلها الثالث، من مَغَـــص (تَـــشنُّجات) مـــستمرٌّ في أسفل البَطْن منذ بَدْء الإخْصاب؛ وكانَ الألَمُ والانزعاجُ يعيقان نماذجَ أكلها ونَوْمها، ونَقصَ الكثيرُ من وَزْنها. وقد فُحصَت من قـــبَل طبـــيب نسائي كلَّ أسبوع، ووَصفَ لها الراحةَ التامَّة في السَّرير، ممَّا زادَ من المَغَـــص لديها. وأظهرت الاختباراتُ الدمويَّة أنَّها تُنْتج أضْداداً Antibodies تجاه طفلها، فنَصحها طبيبُها بالإجهاض بسبب الأخْطار الصحِّية الشَّديدَة عليها. ولكنَّ طرائقَ اختبارات نامبودريپاد العضليَّة في عيَادتنا أظهرت أنَّ لديها تحسُّساً للجنين. وعُـــولجت من التحسُّس للجَنين بطَرائقِ إزالَة التحسُّس بحسب نامبودريپاد، فنَقَصَ المغـــص المؤلم في أقل من 4 ساعات، واستعادت نومَها الليلي الجيِّد لأوَّل مرَّة منذ أربعـــة أشهر، واستيقظت في اليومِ التَّالي من دون مَغَص بطني، ولم ترجعِ الأعراض إليها بقيةَ حَمْلها. وأبدى التحليلُ الدموي بعدَ أُسْبوع توقُّفَ إنتاج الأضداد.

تُعاني الكثيراتُ من الحَوامل مقدِّمَة الارْتعاج Pre-eclampsia والارْتعاج Eclampsia؛ حـــيث تُـــصاب بعضُ النِّساء بارتفاعٍ في ضَغْط الدَّم وتورُّم في القدمين والجسم. في حين تشتملُ الأعراضُ الأخرى على زيادة الوَزْن الشَّديدَة والـــتَّململُ والأرق وضـــيق التنفُّس والطفح الجلدي والحكَّة والغثيان والدوخَة وعـــدم القُـــدْرَة علـــى التـــبوُّل بارتياح. ويمكن أن تكونَ الأُمَّهاتُ الحَوامل مُتَحسِّـــساتٍ للفيتاميـــنات المُعْطاة قَبْلَ الولادَة. وقد تَقي اختباراتُ التحسُّس الحركيَّة Kinesiological allergy testing للفيتامينات المُعْطاة قَبْلَ الولادَة في عِيادات الحَوَامل من الكثير من هذه الأعراض.

شـــعرت امرأةٌ حامل عمرها 39 سنة بألم في العَصَب الوَركي خلال شهرها الثامنِ من الحَمْل؛ ورغم المعالجة الفيزيائيَّة التي تَلقَّتْها، كانَ ألمُها شَديداً جداً ألزَمَها

السَّرير طَوالَ يَوْمِها. وقد جاءَ بها زَوْجُها الطَّبيب إلى عيادتنا، حيث أظهرت طرائقُ اختــبارات نامبودريــباد العضليَّة أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً للفيتامينات المُعْطاة قَبْلَ الوِلادَة التي كانت تتناولها يَوْمياً. وتحسَّنَ أَلَمُها الوركي فَوْراً بعدَ جلسةٍ واحدَة من المُعالجَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

يُـــصاب بعـــضُ الرِّجال، في أوقات معيَّنة من الشَّهْر، بالتهيُّج أو الانْفعال، ويُعانـــون مـــن الأرق؛ ولـــذلك يجب تَحرِّي اضطراب التوازُن الهُرْموني لديهم، ومعالجة التحسُّس إن وُجِد.

تُمـــارِسُ الانفعـــالاتُ دوراً رئيسياً في الاضطرابات عندَ الأُنْثى والذَّكر؛ فإذا كانـــت المـــشكلةُ انفعاليةَ المنشأ (في أغلب الأحيان)، فإنَّ طَرائقَ إزالة التحسُّس بحـــسب نامبودريباد تؤدِّي إلى تحسُّنٍ مديد ومستمر في الأعراض. ويمكنك العودة إلى الفصل 20 للوقوفِ على مزيدٍ من العَوائِق الانْفعاليَّة.

الفصل الثامن عشر

التَّحَسُّسُ (الأَرَجِيَّة) والجِسْمُ والعَقْل والرُّوح

مـــن السَّهْل القَوْل: عَزِّزْ صحَّتك النَّفسيَّة والعاطفيَّة بتَحْقيق التَّوازُن بينَ جسدك وعقلك ورُوحك، ولكنَّ التطبيقَ صَعْبٌ؛ فهل نستطيع حقّاً أن نُحَقِّقَ ذلك؟ وإذا كانَ الأمـــرُ كـــذلك، فكـــيف يَتَحقَّق إذاً. وهل من المُمْكِن أن يَكونَ لديك تحسُّس تجاه مـــشاعرك الخاصَّـــة؟ وهل من المُمْكِن أن يكونَ لديكَ تحسُّس (أرجيَّة) تجاه أفكارك الخاصَّة؟ وهل من المُمْكِن أيضاً أن يوجدَ تَحسُّس (أرجيَّة) بينَ شَخصَيْن؟ ولِمَ لا؟

لماذا يَكونُ بعضُ النَّاس سُعداء دائماً، بينما لا يكون آخرون كذلك؟

ولماذا يَكونُ بَعْضُ النَّاس بصحَّة جيِّدَة، بينما لا يكون آخرون حتَّى قد سمعوا بهذه الكلمة؟

لماذا يكسب بَعْضُ النَّاس الكثيرَ من المال، بينما يعمل آخرون بجد واجتهاد في اللَّيْل والنَّهار وبالكاد يحصلون على ما يَكفْي لسَدِّ حاجاتهم المعيشيَّة؟

لماذا يَكون لبَعْضِ النَّاس آباءٌ وأشقَّاء وأَزْواج (أو زَوْجات) وأطفال وأصدقاء مُحبِّون ومهتمُّون، في حين يَكونُ العَكْسُ هو الصَّحيح عندَ الآخرين؟

لـــماذا يجـــد بعضُ النَّاس العملَ المناسب ويقابلون الأشخاصَ الملائمين للعَمَل معهـــم، ويحـــصلون على التَّقْدير في كلِّ ما يقومون به، ويبلغونَ أَقْصَى درجات الـــنَّجاح ويحافظـــون عليه؛ في حين يَكون آخرون غيرَ سُعداء بعملهم، ويبدِّلون مهـــنَهم مرَّات كثيرة، ولا يحصلون على التَّقْدير على ما يجتهدون فيه، ويواجهون الإخفاقَ في كلِّ ما يقومون به؟

قد يَقولُ بَعْضُ النَّاس: "هذا هو قَدَرُك".

وفي رأيي، إنَّ كلمات المَصير والقَدَر والنَّصيب كُلُّها كلماتٌ تُستعمَلُ لوَصْفِ الحَيْرَة؛ وهي كلماتٌ عائمَةٌ ومخدِّرَة يستعملُها العَقْل الواعي لإراحَة الطفل الدَّاخلي عندما لا يحصل شيءٌ ما كما أردته أن يَكونَ.

حينما تُخرِّب الهدفَ من الحياة، تبرزُ ثلاثةُ عناصر بسيطَة كحاجاتٍ أساسيَّة:

- أن تكونَ بصحَّة جيِّدَة.
- أن تكونَ ذا مالٍ كافٍ.
- أن تتشاركَ ذلكَ مع شَخْصٍ ما يعتني بك.

وربما نشأ التَّعْبيرُ المألوف: "فلتكن مُتنعِّماً بالصِّحَّة والثَّرْوَة والسَّعادَة!" للتَّرْكيز على أهمِّية هذه الحاجات الأساسيَّة.

إذا كانت هذه الحاجاتُ الأساسيَّة موجودةً لديك بحالة جَيِّدَة، فأنت تعيشُ حياةً مُرْضِيَة؛ ولتحقيق ذلك، يقوم الناسُ بأشياء مختلفَة: الأكل وشراء الملابس الجَديدَة واستعمال مُسْتَحْضرات التَّجْميل (المزوِّقات cosmetics) والتَّدْريس وإيجاد مهنَة جَيِّدَة والعَمل والرَّاحَة ومشاهدة التلفزيون والأفلام، وقراءة الكتب والتواصُل أو التَّفاعُل مع النَّاس وعَقْد المواعيد والزَّواج والسَّفَر والتمتُّع بالعُطْلات (التَّرْفيه) وإنجاب الأطفال ومساعدتهم على الكِبَر والنموِّ، والعناية بالحيوانات والنباتات والأزهار... إلخ؛ فإذا ما نظرت إلى مختلف هذه الأعمال، ستدرك أنَّها جميعاً تَقَعُ تحت الحاجات الأساسيَّة الثلاث. وإذا ما نظرتَ من حولك، سترى أنَّ كلَّ شخصٍ يعمل جاهداً لاكتساب الصِّحَّة والثروة والسَّعادَة؛ وبعضُهم ينجح، بينما يخفق الآخرون، ويبقى قسمٌ ثالث في الوَسَط. ومن الصَّعْب أن تجدَ من النَّاس من يوازن بشكل جيِّد بين هذه الأصْناف الثلاثة جميعها؛ فإذا كنتَ من هؤلاء الناس، ستَكون أكثرَ الأشْخاص رِضاً في العالم؛ فكيفَ تُحقِّق ذلك؟ وهل هو مُمْكِن؟

إذا ما كنتَ ترغب برؤية نَتائج نوعيَّة محدَّدة، فأنت بحاجة إلى العَمَل على المشاكل الحقيقيَّة؛ فأوَّلاً، أنت تَحتاجُ إلى إيجاد المشكلَة؛ فإذا بحثتَ عن المشكلَة، ستجدها؛ وإذا ما وجدتها، تستطيع تَثْبيتَها أو إصْلاحها من خلال طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET؛ وعندما تتبعُ الطريقةَ الصَّحيحَة، يَكون من السَّهْل إيجادُ المشكلَة.

الطَّريقَةُ في إيجاد العَائِق النَّفْسي هي: طرح الأسئلَة

من تسأل؟ ومن لديه جَميعُ الأجوبَة عنك؟ ومن لديه الاهتمام الحَقيقي بك؟ ومن لديه الاهتمام بالمحافظة على صحَّتك الجَيِّدَة ومستقبلك الحَسَن وسعادتك؟

الاضطِرابُ ذو الاتّجاهَين (الثنائيُّ القُطْب) Bipolar Disorder

شُخِّصَ لابنَتِنا الداءُ ذو الاتّجاهَين (الثنائيُّ القُطْب) عام 1981؛ وقد أصبحَتْ متوعكةً وهي في سنتِها الجامعية الأولى خارجَ الولايَة؛ وفي نهاية السنَة، أخذناها إلى المَنْزِلِ وهي بحالة من الاكتِئاب الانتِحاري Suicidal depression. وبعدَ زيارة اختصاصيين في الطبِّ النَفْسي Psychologists وعدم الاستفادة منهم، وجدنا أخيراً أنّه من الضروري إدخالُها إلى المُستَشفَى، لأنَّها بَدَتْ مُصَمِّمَةً على قَتْل نفسِها. وشُخِّصَ لها في المُستَشفَى الرَسْمي ما يُسمّى الاكتئابَ الهوَسي manic depression مع اضطِرابٍ فُصامِيٍّ عاطِفيٍّ schizo-affective disorder. وقد بقِيَتْ في المُستَشفَى أربعةَ شُهور، وعادتْ إلى المَنْزِل وهي بحالةِ خدَرٍ شديد، فأُدْخِلَتْ المُستَشفَى من جديد بعْدَ سبعة شُهُور ولمدّة ثلاثة شُهُور.

ومنذُ ذلك الحين، كانت تُدخَل المُستَشفَى كلَّ 10 أو 11 شهْراً، وتبقى في كلِّ مرّة 7 - 11 أسبوعاً وسطياً. وتُخَفِّضُ الجُرْعاتُ لديها بين العَوارِض، وتتحسّنُ حالتُها نوعاً ما. ولكن لم يكُنْ هناك ما يقيها من دخول المستشفى بعد أشهر قليلَة.

وبعدَ مُرور سنتين على هذه الحالة، بدأنا نبْحَثُ عن مُعالجاتٍ بَديلَة، وكانت المساعدةُ قليلةً بالأسلوبِ الطبِّي التَقْليدي. وأدركنا أنَّ العلاجَ لم يكن مستحيلاً فقط، بل إنَّ الأدويةَ لم تكنْ حتّى قادرةً على إبقائِها خارجَ المُستَشفَى. وفي الواقِع، كانت خلال كلِّ ذلك تُراجِع الأطِبّاء النَفْسانيين الذين كانوا عاجِزينَ عن مُساعدتِها في علاج مرضِها، والذي اشتملَ على الاكتئاب والهلوسة Hallucinations والسلُوك الغَريب والعَنيف أحياناً.

كانَ لدى ابنتنا رزمةٌ على الأقلّ من المعالجاتِ البَديلَة، بما في ذلك المعالجات بالوخز الإبري على يَدِ عَددٍ من اختصاصيي الوَخْزِ الإبري الممتازين؛ وقد ساعدت بعضُ هذه المُعالجات على التَخْفيف من معظم التأثيرات الجانبيّة السابِقَة للأدوية، لكنّها لم تمنعْ من عودةَ الدُّخول إلى المستشفى بعدَ عدّة شُهور.

وفي شُباط/فبراير 1997، بدأت من جديد بجلساتِ الوَخْزِ الإبري؛ وطلبت القيامَ بذلك لأنَّها تذكَّرت بأنَّها كانت تشعر بحالةٍ أفضل بعدَ المعالجات الأخيرة؛ وقد بدأت المعالجة مع امرأةٍ شابّةٍ تُدْعى ريبيكا Rebecca، وهي امرأةٌ سبقَ أن قابلناها قبلَ عدّة سنوات. وبعدَ أربع جلسات، قالت ريبيكا بأنَّ ابنتنا أصبحت جاهزةً لطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET؛ فكانَ جوابي "لكنَّها لا تتحسَّس لأيِّ شيء، فهي كما ترينَ لم تُظْهِرْ أيّةَ علامات مألوفَةً للتفاعل التحسُّسي"؛ فأجابت ريبيكا "إنَّها شخصيّةٌ مفرطةُ التحسُّس". لم أصدّقها فِعلاً، لكنّنا قرّرنا إعطاءَها فرصةً للمحاولة، لأنَّنا شعرنا بأنّه ليسَ لدينا ما نخسره؛ لذلك، بدأت المعالجاتِ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

كانت تتناول، عبرَ السنوات الستِّ عشرة الماضية، العديدَ من الأدوية المُضادَّة للذُّهان Anti-psychotic والمضادَّة للهوَس Anti-manic والمضادَّة للاختِلاج، وبجرعاتٍ عالية جداً في كلِّ مرَّة تدخل فيها المستشفى، لأنَّ العوارضَ الهوسيَّة والفُصاميَّة لديها كانت شديدة جداً. والآن، وبعدَ 18 شهراً من البدْءِ بالمعالجاتِ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، تخلَّصتْ ابنتُنا من جميع أدويتها، عدا جرعة صغيرة من آخر الأدوية المتبقِّية. وفي كلِّ مرَّة تُنقَص فيها جرعاتُ الأدوية، نشكر طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وقد راجعَتْ طبيباً مختصاً في العِلاج الطَّبيعي Naturopathic physician يستعملُ الأعشابَ والمُعالجاتِ المِثليَّة Homeopathics للتأكُّد من أنَّها ما زالت مستقرَّةً خِلال تكيُّف جسدها مع انقاص الأدوية.

كانَ لدينا صديق شاب بدأ لتوِّه المعالجاتِ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وأخذَ يتخلَّص على الفور تقريباً من الاكتئاب السَّريري الشَّديد لديه؛ وهو يأمَلُ في المستقبل لأوَّل مرَّة منذ عدَّة سنوات. والمرضُ العقلي أو النَّفسي الذي يعاني منه الكثيرُون يبدأ بجسم متحسِّس جداً غالباً؛ فتَناولُ الأطعمة (أو أيَّة مادَّة) لا يتقبَّلها الجسمُ يُكدِّرُ توَازُنَ الأجهزة العضويَّة المختلفة، وينتَهي ذلك بعدَ سنوات باستِهْداف أكثر أجزاء الجسم ضعْفاً.

يُعَدُّ الدمَاغ أكثرَ الأعضاء ضعْفاً واستعداداً في الكثير من النَّاس، وهذا ما يؤدِّي إلى مرضٍ نفسي عندهم. ويغلبُ ألاَّ يكون هناك إنذارٌ بذلك، لأنَّه لا توجَد أعراضٌ يمكن تمييزُها. والعَرضُ الوحيد هو المرضُ النفسي نفْسُه. ولقد استطاعت المعالجةُ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد التخلُّصَ تماماً من الأرجيَّات (التحسُّس) التي تبدَّت لدى ابنتِنا بمرضٍ نفسي. وتفيد المعالجةُ – حسب معرفتنا – في جميع أنماط "المرض النفسي" على حدٍّ سَواء. واليومَ، تعملُ ابنتُنا في مكتبة محليَّة، وهي تقرأ أحياناً كتابين أو ثلاثة في الوقتِ نفْسه. ولقد كانت حتى الآن غيرَ قادرةٍ على قراءة أكثر من بضعة أسطر خلال وقتٍ معيَّن، لأنَّ عقلَها كان مشوَّشاً جداً بسبب اجتماعِ الأدوية والمرض. واليومَ، تواظِبُ على فصولٍ في الألعاب الرياضيَّة، وهي قادرةٌ على التَّواصُل مع الأشخاص "الطَّبيعيين" من جديد. وقد أجابت مؤخَّراً على الأسئلة حولَ المعالجةِ بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد في محاضرةٍ قدَّمتُها أنا وزوجي. ولم يكن ذلك ممكناً قبلَ طرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

تبلغُ ابنتُنا من العمر 36 سنة، وهي تشعرُ بأنَّها بدأت الحياةَ من جديد. وتشيرُ التوقُّعاتُ إلى أنَّها ستتخلَّص من جميع أدويتها في غضون الأشهر الثلاثة أو الأربعة اللاحقة؛ ونحنُ ننْقِص أدويتَها ببطءٍ شديد، رغم حقيقة أنَّها بالكاد لا تُبدي أيَّة أعراض للامتناع Symptoms of withdrawal عن هذه الأدوية؛ وكلُّ الشكر للطرائق البديلة، ولطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

عندما يشعرُ أيُ مُعالِج يستعمل طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد بالرغبة في الحديث مع زوجي أو معي للمرضى المتوقَّعين مُستقبَلاً حولَ تجربتنا مع هذه الطرائق في العلاج، نكون سعيدين جداً بالإجابة عن أيّة أسئلةٍ أو تحفّظات يمكن أن تكونَ لدى هؤلاء المرضى..
ونتمنّى بصدقٍ أن يأتي الزمنُ الذي يعودُ فيه "المرضُ النفسي" مجرّدَ ذكرى؛ ونحنُ نعرف أننا، بفضل معالجة طرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد المُصاغة من قِبَل الدكتورة نامبودريباد، قد وجدنا الجواب.

"**دماغُك**" بالطَّبْع لديه جميع الأَجْوِبَة عنك.

يعملُ الدِّماغُ والجهازُ العَصَبي على مدار السَّاعَة للعناية بحاجات الجِسْم، حيث يراقبانه ويحميانه من أيِّ ضَرر فيزيائي (جسدي) أو فيزيولوجي أو نَفْسي؛ فالجهازُ العَصَبي الحسَّاس من النَّاحِيَة الكَهْرطيسيَّة فعَّالٌ جداً في التَّواصُل مع كلِّ خلية عصبيَّة في الجسم بتناسُقٍ تام، كما أنَّ لديه القُدْرَةَ على التَّواصُل مع القوى الكهرطيسيَّة للكائنات الحيَّة الأخرى وغير الحيَّة في الكَوْن مهما بعدَتْ المسافَة. ولذلك، يمكنك أن تثقَ بدماغك في إيجاد أفضل الإجابات عن أسئلتك؛ فأنت تستطيع، بكلمة أخرى، أن تسألَ دماغك أيَّ سؤال، وهو يستطيعُ إعطاءَك الإجابةَ الصَّحيحة. وكُلُّ خلية في دماغك وجهازك العَصَبي مبنيةٌ بطريقة فريدَة من مواد خلويَّة متخصِّصَة قادرة على قياسٍ وتَقْدير اختلاف طَاقَة الأشياء المُختلفَة في بيئتك الداخليَّة أو الخارجيَّة: اضطراب وظائف الجسم، المواد في بيئتك، الاضطرابات النفسيَّة، الأفكار الجيِّدَة والسيِّئَة، الاهتزازات، تغيُّر درجة الحرارة مثل ارتفاع الحرارة والبَرْد... إلخ، وذلك في جسمك أو جسمِ أي شخصٍ آخر، بعيد أم قَريب. وتحدثُ هذه القدرةُ المُشْتَرَكة بين كلِّ خلية عصبيَّة أفضلَ ناظم شبكي للتَّواصُل أو أفضلَ موقعٍ إلكتروني عالمي مُمْكن. ويُمكِّنُ هذا التَّواصُلُ المُتَخَصِّصُ كُلَّ خليةٍ عصبيَّةٍ من خلالِ قدرتها المتفرِّدَة من نَقْلِ طاقتها الكهرطيسيَّة داخلَ الخلية وخارجها ضمنَ الجسم وخارجه وإلى مسافات لامتناهيَة. وأنت تعلم بالتجربَة والخبرَة أنَّ أفكارك قادرَةٌ على الانتقال إلى أيَّة مسافَة، والعَوْدَة بأسرع ما يُمْكن؛ فدماغُك مثل القِرْد، لكنَّه قِرْدٌ مُتَمَيِّزٌ قادرٌ على القَفْز من بلدةٍ إلى أخرى ومن قارةٍ

إلى أخرى، بل من كَوْكَب إلى آخر في جُزْء من الميليثانية (1000/1 ثانية)؛ فهو لا يـستطيع الـبقاءَ بلا حراك أبداً، حتَّى خلال النَّوْم؛ إنَّه يقفزُ على الدَّوام، ويجمع المَعْلـومات ويخـزِّنها في بَنْك الذَّاكرَة؛ فكَم تزور من الأماكن البَعيدَة والأشخاص البَعـيدين في جزء من الثانية في أيِّ يوم معيَّن؟ لا يوجد أحدٌ بَعْدُ بنى أو صَمَّم آلةً حاسبَة قادرَة على تَعَقُّب المسافَة التي يعبرُها الدِّماغ أو الأنشطَةُ التي يَقومُ بها يَوْمياً. ولا تهـدفُ هـذه الفَرَضـيَّةُ إلاَّ إلى جعلك تَرى وتتذكَّر قدرةَ دماغك وجهازك العَصَبي؛ وكلٌّ واحد منَّا يملك القدرةَ نفسها. ولكنَّه يحتاجُ، مثله مثل أيِّ شيءٍ في الكَوْن، إلى الممارسَة. وتحتاجُ هذه النَّاحيَةُ من الوظيفة الخلويَّة إلى الخُضُوعِ لبحثٍ علمي كثيف نوعاً ما لفَهْم المنهجيَّات أكثر.

لكـن لـيسَ عليك أن تنتظرَ حتَّى ينتهي البحثُ العلمي لتستعملَ المعرفَة في مُـساعدتك علـى اكتـساب الصِّحَّة الجيِّدَة؛ فكيفَ ذلك؟ وكيف تحصل على المعلومات المفيدَة عنك من دماغك وجهازك العَصَبي؟ وعندما تحصل على الجواب، مـاذا تـستطيع أن تفعـلَ به؟ هل تَستَطيع إعادةَ بَرْمَجَة دماغَك أو إعادةَ تشغيل حاسوبك الدِّماغي لإدخال أو طَبْع ما تحتاج إليه في الطبعَة الأصليَّة Master template ؟ هـل تستطيع أن تَمْسحَ الرَّسائلَ الضارَّة من ذاكرتك، وتعيد كتابةَ رسائل سارَّة ومفيدَة؟ وهل بإمكانك إنجاز حالة مماثلَة بَمَلْءِ حياتك بالصحَّة والثروَة والسَّعادَة؟

تحتاجُ في البدايةِ إلى نقطةِ مرجعيَّة للمقارنَة والتحقُّق من النَّتائج؛ وتستطيعُ أن تـستعملَ اختـباراتِ الاسـتجابَة العضليَّة نفسها التي تعلَّمتها في الفَصْلِ السَّابع كمصدرٍ للنقاط المرجعيَّة للتحقُّق من أجوبتك؛ وفي هذه الحالة، تستبدلُ الطعامَ أو المواد بسؤالك.

خلال القِيَام باختباراتِ الاستجابَة العضليَّة، اطرح الأسئلَة بصمت

- إذا جعلت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة العضلةَ المختبَرَة تَغْدو ضعيفةً، فالجواب "نعم".
- إذا جعلت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة العضلةَ المختبَرَة تَغْدو قويَّةً، فالجواب "لا".
- ضَعْ قائمةً بمشاكلك، واطلب من دماغَك، خلال القِيَامِ باختباراتِ الاستجابَة العضليَّة، أن يُبدي لك أسباب مشاكلك.

طُرُقُ طَرْحِ الأسئِلَة

الصِّحَّة:

السُّؤال: هل أرغب "ترغب" بأن تكونَ صحيحَ الجسم؟ إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَليَّة ضَعيفَة، فدماغُك يقول "نعم، أرغب (ترغب) بأن أكونَ صَحيحاً". ولكن إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَلَيَّة قويَّة، فَدماغُك يَقول "لا، لا أرغب بأن أكونَ صَحيحاً". وهناك مشكلةٌ لديك، وقد يكون عليك أن تثبِّتَ ذلك مباشرةً، وإلاَّ قد لا تصبح صَحيحاً؛ فإذا اعتقدَ دماغُك أنَّك لا تريد أن تكونَ بصحَّة جيِّدَة، عندها سيُحاوِل بكلِّ الوسائل إبقاءَك غيرَ صَحيح.

وتَسْتطيعُ أن تَسْألَ الدِّماغَ السُّؤالَ نَفْسَه بشَكْلٍ مختلف.

السُّؤال: هل أَرْغب "ترغب" بأن تكونَ مَريضاً؟ إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَلَيَّة ضَعيفَة، فدماغُك يَقول "نعم، أرغب بأن أكونَ مَريضاً". وقد يَكون عليك أن تثبِّتَ ذلك مباشرةً، وإلاَّ قد لا تصبح صَحيحاً؛ فإذا اعتَقَدَ دماغُك بأنَّك تريد أن تكونَ مَريضاً، عندها سيُحاوِل بكلِّ الوسائِل لإبقائك مريضاً.

ولكن إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَلَيَّة قويَّة، فَدماغُك يَقول "لا، لا أرغب بأن أكونَ مَريضاً"، وهذه إجابةٌ جيِّدَة لكَ. لذلك لا يكون عليك أن تقومَ بأيِّ شيء حيالَ ذلك.

هل أنت خائفٌ من أن تكونَ بصحَّة وعافية؟ هل تحب المرض؟ هل ترغب بأن تشفى؟ هل تخاف من تحسُّن صحتك؟ كَوِّن زادَك من الأسئلَة، واكتَشفْ الأفكارَ أو المقولات أو الأسئلَة أو المَشاعِر التي تُسَبِّب العَوائقَ؛ وقد يكون عليك أن تطرحَ سُؤالاً معيَّناً للحصولِ على إجابَة مُعَيَّنَة. حَطِّمْ السُّؤالَ في أَبْسَط أَشْكاله للحصول على أفضل جَواب، وتجنَّبْ إرباكَ أو تَشْويش دماغَك؛ فإذا وقفت أمام 100 شخص وسألت كاملَ المَجْموعَة "هل هناك أحدٌ يخشى أن يكونَ بصحَّة وعافية؟" و"هل هناك من يتحسَّس للتفَّاح؟" فقد لا تحصل على إجابةٍ مناسبَة عن هذا النَّمط من الأسئلَة، لأنَّه لا يتفق مع مَعايير التَّبْسيط أو النوعيَّة.

وتستطيعُ أن تسألَ أيّة أسئلَة متعلّقة بالصحَّة بهذه الطريقَة؛ فإذا وجدت إجابةً سلبيَّة، يمكن أن تحتاجَ إلى تَثْبيتها؛ وأمَّا إذا ما وجدت إجابةً إيجابيَّة، فلا تفعلْ أيَّ شيء حيالَها.

الثَّرْوَة:

يمكنك أن تسألَ أيّة أسئلَة مُتَعَلّقة بحالتك الماليَّة بهذه الطريقَة.

السُّؤال: هل أرغب "ترغب" بجَنْي المال؟ إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَليَّة ضَعيفَة، فدماغُك يقول "نعم، أرغب بجَنْي المال". وليسَ هناك ما تثبِّته.

ولكن إذا أَعْطَت اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة استجابةً عَضَليَّة قويَّة، فَدماغُك يَقول "لا، لا أرغب بجَنْي المال". وهناك مشكلةٌ لديك، وقد يكون عليك أنَ تثبِّتَ ذلك مباشرةً. وإلاَّ قد لا تَجْني أيَّ مال. لأنَّ دماغَك يعتقد بأنَّك لا تُريد أن تَجني المال، وعندها سيُحاوِل بكلِّ الوسائِل إبعادك عن جَنْي الثَّرْوَة.

السُّؤال: هل أحب "تحب" المال؟ هل تحب جَنْيَ المال؟ هل ترغب بجَنْي المال؟ هل ترغب بجَنْي الكَثير من المال؟ هل تستطيع جَنْيَ المال؟ هل تستطيع المحافظةَ على المـــال؟ هل تستطيع إِنْفاقَ المال؟ هل ترغب بإيجاد عمل تحبُّه؟ هل تعمل عملاً تحبُّه؟

إذا وجدتَ إجابةً سلبيَّة، يمكن أن تحتاجَ إلى تَثْبيتها؛ وأمَّا إذا ما وجدت إجابةً إيجابيَّة، فلا تفعلْ أيَّ شيء حيالَها.

السَّعادَة:

يمكنك أن تسألَ ضروباً مختلفَة من الأسئلَة فيما يتعلّق بسعادتك وما يتصل بها من أمور أخرى.

الـــسُّؤال: هـــل تحبُّ (أحبُّ) أن تكونَ (أكونَ) سعيداً في حياتك (حياتي)؟ هل تـــرغب بأن تكونَ سعيداً؟ هل تَستمع بالسَّعادَة؟ هل تحب أن يَكونَ الآخرون من حولك سُعدَاء؟

هـــل تحب الأصدقاء؟ هل تميل إلى الحبِّ؟ هل ترغب بأن تكونَ مَحْبوباً؟ هل ترغب بالحب؟ هل تريد أن تكونَ مَحْبوباً؟ هل ترغب أن تُقابِلَ الشَّخْصَ المناسِب؟

هـــل ترغب بالزَّواج؟ هل تريد أن تكونَ لك عائلَة؟ فإذا ما وجدت إجابةً إيجابيَّة، فلا تفعلْ أيَّ شيء حيالَها؛ أمَّا إذا وجدت إجابةً سلبيَّة، فيمكن أن تحتاجَ إلى إيجاد مُمَارِس لطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد وتَثْبيتها مباشرةً، وإلاَّ لن تتحقَّقَ أحلامُك.

يمكـــنك أن تطـــرحَ الأسئلةَ بهذه الطَّريقَة حولَ أيَّة مسألَة في حياتك؛ فإذا كان هناك عائق، ابحثْ عن مُمَارِسٍ لطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد، واطلب المعالجَة.

قـــد يَكـــون لديك تحسُّسٌ تجاه شَخْصٍ آخر أو حادثَة أو فكْرَة؛ ومهما كانـــت ثَقافتُك، فأنت قد تشبَّعت بالكثير من العواطف والانفعالات، وقد قيلَ لـــك إنَّـــه علـــيك أن تحترمَ الكبار (الأب، الأم، الجَد، الجَدَّة، الإخوة الكبار، الأخـــوات الكـــبيرات... إلخ)؛ ولا يُـــسمح لك بالردِّ، حتَّى إذا كان الكبارُ مُخْطئين. وعندما يكونُ الكبارُ غاضبين من شيء أو شخصٍ ما، فعلى الصِّغار (أنـــت) أن يستوعبوهم ويمتصُّوا غَضبَهم. ومهما تَكُن العواطفُ والانفعالات الـــصادرَة عنهم، فعليك تحمُّل ذلك معظم الوقت. ثُمَّ تَتَجذَّر هذه العَواطفُ في الجدارِ المعوي، وتبقى هناك. وفي بَعْضِ الحالات، تعتصرُ هذه العَواطف المُزْعجَة أمْعـــاءَك، تاركـــةً الكثيرَ من الثُّقوب التي تجعل الجزيئاتُ البروتينيَّة الكبيرَة غير المَهْـــضومَة تُفْلت إلى الدَّوران، ممَّا يؤدِّي إلى أعراضٍ جسديَّة أو فيزيولوجيَّة أو انفعالـــيَّة (نَفْـــسيَّة) في الجسم. ويمكن للعائق الانفعالي والاضطهاد النَّفْسي في الطفولَة أن يُسَبِّبَ مشاكلَ صحِّية مزمنة مختلفَة طوالَ الحياة، حسب خطِّ الطاقة التي حصلَ العائقُ فيه: الربو، النُّفاخ (العَائق في خطِّ الرئتين)؛ آلام الصدر، ثِقَل الصدر، الهبَّات الانفعاليَّة الخاطفَة، نُوَب البُكاء... إلخ (خَط القلب)؛ القرحات، المشاكل الهَضْميَّة، الشقيقة (خط المعدَة)؛ الدَّاء السكَّري، الاضطرابات الدمويَّة، أمـــراض الخمائر والمبيضَّات (نوع من الفُطور) والفُطور، الأورام، الكيسات... إلخ (خَـــط الطِّحال)؛ تشوُّش الذهن، التهيُّج النَّفْسي، الغَضَب، المزاج الحَزين، الأورام الـــصُّلْبَة... إلخ (خَط الكبد)؛ الحَيْرَة، عدم القُدْرَة على اتِّخاذ القرارات بـــسبب الخـــوف (خَـــط المرارَة)؛ الاضطرابات المفصليَّة، اضطرابات النَّسيج الضَّام... إلخ (خَط الكلية)؛ المخاوِف الداخليَّة، متلازمة الأمعاء المسرِّبَة Leaky

gut syndrome، تهيُّج الأمعـــاء، التهاب الأمعاء الدقيقَة... إلخ (خَط الأمعاء الدقيقَة)؛ عدم الشُّعور بالأمان، فقد السيطرة على الوَضْع (خط المثانَة)؛ العجز عن التصرُّف (خَط الأمعاء الغَليظَة).

نِظام المراقبَة أو التَّحَقُّق

يعانـــي النَّاسُ في العالم بأكمله من عوائق نفسيَّة مختلفَة بسبب نمط الحياة هذه الأيَّام؛ فالناسُ يراقِبُ بعضُهم الآخرَ في كلِّ ما يفعلونه في حياتهم؛ ولا يوجَد أحدٌ في منأىً من جهاز المراقبة Check system هذا.

انظرْ إلى هذا المثال البَسيط:

تُرْســـل إحدى الأُمَّهات ولدَها إلى المَدْرَسَة، وتدفع رسوماً للمدرسَة لتعليمه؛ ويُعــيَّن أَحدُ المدرِّسين لتعليم الطفل؛ فإذا لم يعلِّم المدرِّسُ الطفلَ، فلن يعرفْ أسئلَة اختباره؛ وإذا لم يدرس الطفل، فلن يجتازَ الاختبار؛ وإذا لم يجتَزْ الاختبار، فلن يُرقَّى إلى الدرجـــة الأعلـــى؛ وإذا مـــا استمرَّ في الرُّسوب بالاختبار، فستخرجه أمُّه من المَدْرَســـة. وإذا لم يحضر الطفلُ إلى المدرسَة، فلن تحصل المدرسةُ على الرُّسوم، ولن يتقاضـــى المـــدرِّسُ راتبَه؛ وإذا لم يتقاضَ المدرِّسُ راتبَه، فلن يعمل في المدرسَة، ولا تستطيع المدرسةُ أن تستمرَّ من دون مال ولا مُدَرِّس.

انظرْ إلى كلِّ جانب من جوانب الحياة من حولك، فسترى نظامَ مراقبَة مماثلاً في كـــلِّ ركـــنٍ منها؛ وكلُّ شخصٍ متشابك مع شخصٍ آخر بفعْل هذا النِّظام؛ فالنَّاسُ الذين يتَّبعون نظامَ المراقبَةِ عن كَثَب يربحون ويعيشون بأقلِّ قَدْرٍ من العَوائق النَّفـــسيَّة؛ في حـــين أنَّ الـــناسَ الذين لا يتَّبعون النظامَ بدقَّة، سيَكْبتون الكثيرَ من الانفعـــالات اليوميَّة، وستلتصق هذه الانفعالات العَالقَة (التي لم تُحَلّ بعد) بالجدار المعوي، وتشرع في اعتصارِه، ممَّا يؤدِّي إلى اضطراباتٍ صحِّية. وحتَّى تفهمَ ذلك، وتجـــد الطريقةَ التي تتحرَّك بها خارجَ هذا الإطار (مهما يكن رُسوخُه)، يمكن ألا تلبِّي حاجاتك الأساسيَّة - الصِّحَّة والثروة والسَّعادَة.

فعندما تَكْبتُ الانفعالات، تحتاج إلى التخلُّصِ منها على الفَوْر؛ فلا تَجْمَعْها. وحتَّى الآن، يتحدَّث الناسُ عن القضايا الانْفِعاليَّة، وقد فهمَ بعضُهم أهمِّيَةَ التعرُّف

إليها؛ بينما يعتقد آخرون أنَّ هذه القضايا قد تؤدِّي إلى اضطرابات صحِّية؛ ولكن لم يعرف أحدٌ كيفَ يَتخلَّص منها بالضَّبْط. والآن، هناك طَريقَةٌ علاجيَّة ذاتية سَهْلة للتخلُّص من الانفعالات المضطربَة الخاصَّة في بيتك من خلال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد؛ وقد جُرِّبَت هذه الطَّريقةُ على عدَّة مئات من المرضى في عيادتي مع نتائج ممتازَة؛ وهي تهدفُ إلى مساعدتك على تَحْرير نفسك من مَشاكلك وتلبية حاجاتك الأساسيَّة في الحياة؛ فاستعمِلْها كما تشاء حتَّى تصبحَ قادراً على تحقيق أحلامك!

الطَّريقَة

إنَّ أَفْضلَ وَقْتٍ لتَنْظيف عواطفك اليوميَّة هو في كلِّ ليلة قبلَ الذهاب إلى النَّوْم؛ ولكن كلَّما كانتْ هذه العَواطف قليلةً، يمكن التخلُّصُ منها في اليومِ نَفْسه، وهذا ما يحول دون تَراكُم العَواطِف والانفعالات، والتسبُّب في مشاكِل صحِّية أخرى تؤثِّر في المسائل الانفعاليَّة في مرحلة لاحقَة من الحياة.

يمكنك أن تذهبَ إلى ممارسٍ لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد NAET قَريبٍ منك للتخلُّصِ من العَوائق بهذه الطَّرائق، وهو إجراءٌ مختلف قليلاً يحتاج إلى معرفة تَخَصُّصية. ويمكنك الحُصول على نَتائج مع بعض الانفعالات باستعمال الطَّريقَة التالية. كما يمكن أن تُعالجَ صغارَك باستعمال اختبارات البَديل (اقرأ الفصل 7) بالطَّريقَة نفسِها.

المُعالجةُ الذاتيَّة للانفعالات باستعمال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد

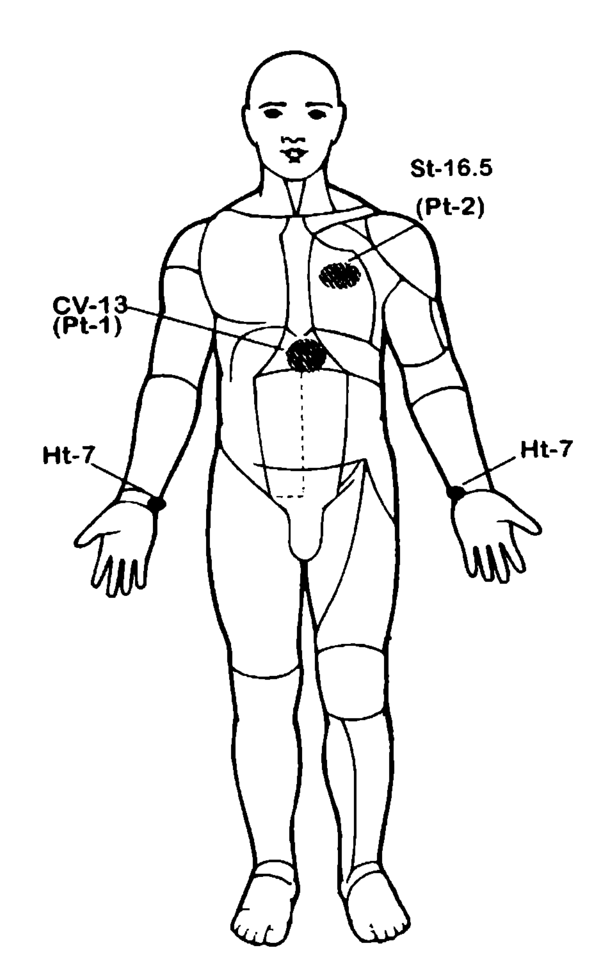
جِدْ مكاناً هادئاً ومريحاً حيث يمكن أن تَكونَ وَحْدَك مع أفكارك، من دون أيِّ شخص يُزْعجك؛ وعليك أن تجلسَ أو تستلقي وعيناك مُغْلقتان؛ فإغلاقُ العَينين يساعدك على التَّركيز بشكلٍ أفضل. ولا تَفْعَل ذلك وأنت بوضعيَّة الوُقوف؛ فبعضُ النَّاس يمكن أن يعانوا من مشاكل في الحفاظ على توازنٍ مستقر في وضعيَّةِ الوُقوف مع معينين مُغْلَقتين.

المنهجيَّة:

انقُرْ وتخلَّص (انظرْ الشَّكْل 18 - 1 للوُقوفِ على مواضِع النقاط).

الخطوة الأولى: ضَعْ ثلاث أناملِ من يدك اليمنى على "النقطة 1" (موضَّحة في الشَّكْل)، وثلاثة من اليُسْرَى على "النقطة 2" (موضَّحة في الشَّكْل 18 - 1).

وخلال المحافظَة على تماس الأَناملِ اليُسْرَى على "النقطة 2"، انقرْ على "النقطة 1" باســتعمال الأنامِل اليُمْنَى، وأنتَ تتأمَّل (تُعيد في مُخَيِّلتك) الصدمة أو الرضِ لديك أو الحادثة التي حصلت خلال اليوم؛ ويكونُ زمنُ النَّقْر هو 60 ثانية على كلِّ نقطة.



الشَّكْل 18 - 1. مواضِعُ النقاط للشِّفاء الانفعالي (التخلُّص من الانفعالات).

الخطوة الثانية: خلال المحافظَة على تماس الأنامِل اليُمْنى على "النقطة 1"، انقرْ علــى "الـــنقطة 2" باســـتعمال الأنامِل اليُسْرَى، وأنت **تتأمَّل** أو **تسترجع** ذاكرةَ الحادثة.

الخطوة الثالثَة: مَسِّدْ في اتجاه عَقرب السَّاعَة "النقطةَ 1، ثُمَّ "النقطة 2" بمقدار دقيقة لكلٍّ منهما، وأنت تسترجع الأفكار الإيجابيَّة أو السارَّة حولَ الحادثَة.

حالاتُ التحسُّسِ بين شخصٍ وآخر

تعرفون جميعاً وتتحدَّثون عن "كيمياء الجسم Body chemistry" و"التَّنافُر أو عـــدم الـــتَّوافُق Incompatibility" في العلاقـــات الشخصيَّة؛ فكيف جاءت هذه المفاهيم إلى الاستعمال؟ هل هناك شيءٌ ما فعْلاً، مثل كيمياء الجسم وعدم التَّوافُق، أو أنَّ هناك تحسُّساً بينَ البَشَر؟

أنت تعلم أنَّك قد تكونَ متحسِّساً تجاه مواد مختلفَة. وقد تكون متحسِّساً تجاه الأشياء الحيَّة الأخرى كالنَّباتات والحشرات والحيوانات الأليفَة؛ فكلُّ شخصٍ يتقبَّل هذه الأشياء كحقيقَة. ويعطسُ الكثيرُ من النَّاس ويُصابون بالإغْماء والشَّرى بوجود قطَّـــة أو كلب؛ فالظِّهارةُ الحيوانيَّة وقشرة الحيوانات تؤدِّيان إلى الكثير من المشاكِل التحسُّـــسية بـــينَ الأشـــخاص الحَسَّاسين. كما أنَّ اللعابَ أو المُفْرَزات الأخرى للحـــيوانات يمكـــن أن تسبِّبَ تفاعلات تحسُّسية عندَ الإنسان. وإذا ما كانَ ذلك مُمْكـــناً، فالإنسانُ قد يتحسَّس أيضاً منَ الأشخاص الآخرين ومُفْرَزاتهم، لأنَّ كلاًّ منا لديه حقلُ الطَّاقَة الكهرطيسيَّة الخاصُّ به والذي قد يتأثَر بشكلٍ إيجابي أو سَلْبي، مـــثلما يحصل مع الكثير من المواد؛ فإذا ما كانت حقولُ الطَّاقَة هذه تتفاعل بشكلٍ سلبي، فإنها يمكن أن تؤدِّي إلى تفاعلاتٍ تحسُّسية أو انزعاج في أحد الشَّخْصين أو فيهما معاً.

كانت امرأةٌ عمرها 42 سنة تعاني من مشاكِل في زواجها على مدى السَّنتين السَّابقتين؛ فَجُو Joe كانَ زَوْجاً مُخْلصاً، لكنَّه لم يستطعْ أن يجعلَ زوجتَه سعيدةً، إذ كانـــت تُزْعجه وتكثر عليه الطَّلبات طوالَ الوقت، وتُهينه أمامَ أَصْدقائه. وحين كانـــت وحدَها، كانت تظهر له الحبَّ وتتأسَّف من سُلوكها. وانهارت علاقتُهما

مــرَّتين تَقْريباً خلال خمسَ عشرة سنة من حياتهما الزَّوْجيَّة. والآن، وللمرَّة الثَّالثَة، همــا على وشك الانفصال. وخلال إحدى زِيَاراتها للعِيادَة، فتحت المرأةُ قلبَها لِي، وقالت بأنَّها أحبّت زَوْجَها كثيراً، بحيث إنَّها في كلِّ مرة كانت بعيدة عنه، كانت تعانِي من آلام جسديَّة لمجرَّد التَّفكير به. ولكن وكلما كانا معاً، ولسَبَب ما، كانت تشعر بالتهيُّج منه، وتنتهي الأيَّامُ بشكلٍ دائم تقريباً بالصِّراع، بحيث يجدان نفسيهما في سَريرين منفصلَيْن نَتيجةً لذلك. كما كانت تُعاني من حالاتٍ ومظاهر تحسُّسية مخــتلفَة، مثل صُداع الشقيقَة والتحسُّس المَعدي المِعَوي والتهاب المفاصِل. وكانت ترغب بالمحافظَة على زواجها، لكنَّه لم تكن ولسببٍ ما قادرةً على التَّعبيرِ عن حبِّها لزوجها. وكانا قد استشارا ناصِحاً في الزَّواج Marriage counselor عدَّةَ مرَّات، لكن لم يحصلا على فائدَة.

لقـــد نـــصحتُها بـــأن تجرِّبَ اختبارات الاستجابَة العضليَّة في المَنْزِل، بسبب احتمال وُجود تحسُّس تجاه بعضهما البَعْض؛ وقد كانَ كلاهما في اليوم التالي ضمنَ المجمـــوعَة الأولى من المرضى في عيادتي؛ وأظهرت الاختباراتُ وجودَ تحسُّس تجاه بَعْــضِهما البَعْض، وأبدى كلاهما رغبةً في المعالجَة، وقالا بأنَّهما قد أمضيا السِّنين الخمـــس عشرةَ الماضية وهما يتشاجران، وإذا ما كانت هناك طريقةً لإيقافِ ذلك الصِّراع، فهما يرغبان بأن يحصلَ هذه الإيقاف بأسرع ما يُمْكِن، بحيث يستطيعان الاســـتمتاعَ ببقـــيَّة حياتهما. وبعدَ شهر، وإثْرَ الجلسات العلاجيَّة لكليهما، كانت هـــناك باقةٌ من الزُّهور الحمراء في العِيادَة كُتبَ عليها: "شكراً لك يا دكتورَة على مـــساعدتك لنا؛ نحنُ الآنَ في طريقنا إلى شهر عسل ثانٍ إلى الكاريبِي؛ فالأشياءُ لم تكن بيننا أفضل ممَّا هي الآن". ولا يزالُ الحبُّ يترعرع بينهما بعدَ ست سنوات.

خاضت امرأةٌ عمرها 28 سنة ثلاث تجارِب من الزَّواج، وأخيراً ولدت طفلاً ذكراً؛ وبعدَ ولادتها مباشرةً، أصيبت بتوعُّك شديد وآلام والتهابِ مفصلي شَديد. وكانـــت ناحلـــةً جدّاً وطويلَة قبلَ الولادَة، لكنَّها أخذت بزيادة الوزن بعدَ ولادة طفلها. وفي غضون شهرٍ واحد، زادَ وزنُها نحو 18.5 كغ رغم أنَّها لم تَزِدْ أو تغيِّر من مَدْخولها من الطَّعام، وحافظت على جميع أنشطتها المألوفَة؛ وفي الواقِع، حيَّرَها ذلـــك، وحيَّـــر أطبَّاءَها أيضاً؛ فالتحقت ببرنامج للتَّمارين أدَّى إلى تحسين آلامِها

وأوجاعها، لكن من دون إنقاص وَزْنها. وجَرَّبت جميعَ أنواع الأدوية والمعالجات، مـــن دون نَتائج إيجابية. وكانَ الطفلُ يرفض النومَ في المَهْد، وكان ينام بجانب أمِّه كـــلَّ لـــيلة؛ وازدادَ مرضُ الأم شيئاً فشيئاً مع الشقيقَة والاضطرابات المفصليَّة، ثُمَّ أصيبُ الطفلُ في أحد الأيَّام بمرضٍ شَديد مع حمَّى وعدوى أُذُنيَّة. وجاءت أمُّ المرأة، وأقامـــت معها لتساعدها على العِناية بطفلها المريض، وبدأ الطفلُ النومَ مع جَدَّته. وعندما توقَّفَ الطفلُ عن النوم في سَرير الأم، أخذت الأمُّ بالتحسُّن.

أقامت الجَدَّةُ بضعة أسابيع أخرى إلى أنَّ تحسَّنت أمُّ الطفل، ثُمَّ غادرت؛ فعادَ الطفـــلُ يقضي اللَّيالي مع أمِّه من جديد؛ وبعدَ بضعة أيَّام، مرضت الأمُّ من جديد، حـــيث عادَ إليها الالتهابُ المفصلي والآلام المفصليَّة، والتشوُّشُ الذهني، وأصبحت خاملـــةُ ومـــتوعِّكَة، وأســـوأ من ذي قَبْل؛ فأخذَها زوجُها القَلق إلى عدَّة أطبَّاء، وجرَّبَ معها جميعَ المعالجات المُحْتمَلَة، دونما فائدَة على ما يبدو. وأخيراً، أرشدَها أحـــدُهم إلى عيادتـــنا. قُمْنا بمراجعة قصَّتها مرةً بعدَ مرَّة؛ وكانَ عمرُ ولدها أربع سنوات في ذلك الوقت، ولا يزال ينام في سَريرها. كانت الأمُّ امرأةً شديدَة الحيويَّة وذكيَّة وهَزيلَة، من دون أيَّة مشاكل صحِّية قبلَ ولادَة الطفل. والآن، أصبحت - وبـــشكلٍ مفاجِئ - أشدَّ امرأة مرضاً في العالَم. وفي كلِّ مرَّة تقيم فيها الجدَّةُ معها ويقـــضي الطفـــلُ معظمَ وقته مع جَدَّته، تشفى الأمُّ من مرضِها! وعندما غادرت الجـــدَّةُ، وعاد الطفلُ إلى قضاء المزيد من الوقت مع أمِّه، كانت تصبح مريضةً من جَديـــد. لقد أعطتنا قصَّة نموذج مرضِها وتَعبها وأوجاعها الجسديَّة المعمَّمة صباحاً المفتاحَ إلى فَهْم المشكلَة.

لقد كانت الأمُّ متحسِّسةً تجاه ابنها، كما فهمتَ بلا شك؛ ولذلك، عولجَت مـــن التحسُّس تجاه الابن، وشعرت بالتحسُّن جسدياً وذهنياً بعدَ إكْمال المعالجَة، حيث لم تَعُدْ تستيقظ من نَوْمها متألِّمَةً في كلِّ صباح. كما بدأت تفقد من وزنها بعدَ المعالجة فوراً، وأرادت أن تشارك في هذا الكتاب من خلال تَضْمين قصَّتها فيه، آملـــةً في إمكانيَّة مساعدَة العديد من ضَحايا التحسُّس الغَافلين. هذا، وقد عانت طـــوالَ حملِهـــا من غثيان صباحي وصُداع شَديدَيْن وتقيؤ وغثيان وتعب إلى حين ولادِها؛ وكانت تعيش على الأدوية، بمقدارِ جرعة كلِّ أربع ساعات، طوالَ حَمْلِها

للسيطرة على الغثيان. واستناداً إلى ذلك، يمكننا وَضْع فرضيَّة تنصُّ على أنَّ النِّساءَ الحَوامِل اللواتي يعانين من غَثَيانِ الصَّباح Morning sickness الشَّديد ومن مرضٍ آخر متعلِّق بالحمل قد يكنَّ مُتَحسِّساتٍ للجَنين؛ فالتنافُرُ بين حَقْلَيْ الطَّاقَة يمكن أن يَكونَ السَّببَ في الإجْهاضات.

يمكـــن عَـــزْوُ الكثير من أسباب العُقْم إلى حالات تحسُّسية مختلفَة؛ فإذا كانَ الـــزوجان يتحسَّـــسان تجاه بعضهما البَعْض، أو كانت المرأةُ متحسِّسةً تجاه نطاف الرَّجُل، قد لا يكون الإخْصابُ مُمْكناً. ولذلك، يجب تحرِّي التحسُّس عندَ الأزواج العَقَـــيمين الذين لا يُبْدون أيَّة شُذوذاتٍ جسديَّة أو فيزيولوجيَّة أخرى؛ ويمكن أن يَعودوا مُخْصبين عندَ إزالة التحسُّس تجاهَ بعضهم البَعْض.

كانـــت أنثى عمرها 32 سنة تحاوِل الحملَ على مدى 8 سنوات؛ وكانت جميعُ الاختبارات طبيعيَّة عندَ الزَّوجين. وقد خضعا للاختبارات تجاه أشْياءَ مختلفَة في عيادتنا، وتَبـــيَّنَ أنَّ النتائجَ ضمنَ الحدود السويَّة. وأخيراً، وجدنا أنَّ الزوجةَ كانت مُتَحَسِّسةً تجاه مَنِيِّ زوجِها. وبعدَ معالجتها بالنسبة إلى ذلك، حَمَلت في غضون ثلاثة شُهور.

عانت امرأةٌ أخرى من ربوٍ شَديد على مدى 15 سنة، وبدت عاجزةً بسبب الـــربو عـــندما جاءَت إلى عيادتنا؛ وقد أُجريَت لها معالجةٌ تجاه مختلف الأرجيَّات الطعامـــيَّة والبيئـــيَّة... إلخ، واستمرَّ الربوُ يزعجها كلَّ ليلة. وأخيراً، تبيَّنَ أن لديها تحسُّساً تجاه زوجِها، أدَّى إلى علاقة رَبويَّة استمرَّت 15 سنة هي مدَّة زواجها. وقد عولجَت بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تجاه زَوْجِها، وزالَ الربوُ عنها.

قـــد يبدو التحسُّسُ بينِ الأشخاص غيرَ قابلٍ للتَّصْديق: بين الزوج والزوجَة، والأم والابن، والبنات والآباء والإخوَة أو الأخوات أو بقيَّة أفراد العائلَة، الشُّركاء في العمـــل، صاحب العمل والعُمَّال، زُملاء العمل، المدرِّسين والطلاَّب؛ لكنَّ ذلك حَقيقـــيٌّ كما قد اكتشفنا؛ فكم رأى منكم عَلاقاتٍ سَعيدةً سابقة انتهت بالصِّراع والتَّنافـــر؟ وكـــم رأى منكم صراعاً بين الآباء أو مُشاجراتٍ وتَناحُراً بَسيطاً بين الإخـــوَة والأخوات؛ وعندما يكبرُ ذلك، ينتهي بصراعٍ شَديد وعلاقاتٍ مُتَفكِّكَة؟ وينشأ العديدُ من الآباء على كَراهيَّة أطفالهم والعكس بالعكس. وكم من الأزواج المتحابِّين ينتهي بهم الأمرُ بالطَّلاق، وبكراهية بعضهم البعض بقيةَ حياتهم.

أتى شَقيقان في أوائل الخَمْسينات من العمر إلى عِيادتنا للمعالجة من التحسُّس؛ ومــع أنَّهمـــا كانا يعيشان بعيديْن عن بعضهما البعض عدَّةَ أميال، لم يَسْتطيعا أن يقتربا أحدهما من الآخر ولو لبضع دقائق، وظهرا وكأنَّهما أمضيا حياتهما في صراعٍ وعِـــراكٍ دائمَيْن في كلِّ مرة يَتَقابلان فيها. كانَ لدى الشَّقيقين الكثيرُ من الحالات التحسُّسيةً (الأَرجيَّات) تجاه مواد مختلفَة وتجاه بعضهما البَعْض. وقد عولجا بطَرائق إزالـــة التحـــسُّس بحسب نامبودرياد تجاه جميع المُسْتأرِجات المعروفَة، بما في ذلك التحسُّس بينهما. والآن، هما من أفضل الأَصْدقاء، ومن أفضل الأشقَّاء أيضاً، وهما يحاولان التَّعويضَ عمَّا فاتهما كما يَقولان.

يمكن أن تتحوَّلَ جميعُ هذه العَوامِل الخارجيَّة إلى مشاكِل داخليَّة؛ فإذا لم يُنتبَه لها بشكلٍ صَحيح، قد تؤدِّي إلى أمراضٍ شَديدَة؛ فالحَقْلُ الكَهْرطيسي الخاصُّ بك مُتَفَــرِّد ومختلف عن الحقول الأخرى؛ لذلك، من المُمْكن تَماماً أن تشعرَ بضروب مخـــتلفَة من النَّتائج نتيجة الانجذاب أو النُّفور بينَ حَقْلَيْ الطَّاقَة عندما يكونان على مقربةٍ من بَعْضِهما البَعْض.

كانـــت أنثى عمرُها 46 سنة تعاني من آلامٍ مفصليَّة وتعب شَديد وربو على مدى 12 سنة؛ لكنَّها كانت بصحَّة جيِّدَة من دونِ أيَّة شكاوى قَبلَ ذلك. كما أنَّ أمَّهـــا كانت تُعانِي من الربو طوالَ حياتها وماتت به بعمر 44 سنة. ولم يَكُن لدى الابـــنة علامـــاتُ أيِّ تحسُّس إلى أن بلغت من العمر 34 سنة. وقد اختُبرت المرأةُ وجَـــرى تَقْيـــيمُها بالنـــسبة إلى الأرجيَّات على يَد أربعة اختصاصيين آخرين في التَّحَسُّس، وتَبيَّنَ أنَّه لا وجود للتحسُّس مُطلقاً لديها. وكانَ عليها أن تقضيَ معظمَ وقتها داخلةً إلى المستشفى وخارجةً منه بسبب الآلام المفصليَّة والرَّبو. وفي غضون يومٍ أو مثل ذلك من دخول المستشفى كانت تتحسَّن حالتُها؛ وعندما كانت تعود إلى البـــيت، تـــبدأ بالأزيز Wheezing خلال بضع ساعات. وقد بدأت عائلتُها بالانتقال إلى مقرّ آخر مُعْتَقدةً بأنَّ المشكلةَ في المَنْزِل.

وفي عِيادتـــنا، وجدنا من خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنَّها لم تكـــن مُتَحسِّـــسةً للأطعمَـــة وغبار الطلع والأَعْشاب والمواد البيئيَّة والهُرْمونات والأقمـــشَة والمـــواد الكيميائـــيَّة... إلخ. هـــذا، وقد تزوَّجت المرأةُ قبلَ 12 سنة،

وحـــصلت نـــوبةُ الربو الأولى لديها بعدَ شهر من الزَّفاف. وبالبحث في ذاكرتها، تذكَّـــرت أنَّ آلامَهـــا المفـــصليَّة وتعبَها ظَهَرا قبلَ ظهور الربو لديها بأسبوع أو أسبوعين على الأقل. لقد اختُبِرَت تجاه زوجها، فتبيَّنَ أنَّها تتحسَّس بشدَّة له، لكنَّه لم يكن متحسِّساً تجاهها. ولذلك، عولجَت من التحسُّس لزوجها، واستغرقَ ذلك ســبعةَ أيَّام. وبعدَ أن تخلَّصَت من التحسُّس تجاه زوجها، اختفت آلامُها المفصليَّة وخَـــفَّ الربوُ لديها أيضاً. ومنذ ذلك الحين، لم تَعُدْ تتناول الأدوية للسيطرةِ على الربو.

يـــتحدَّثُ المـــنجِّمون Astrologers عن التَّوافُق Compatibility، فهل هو حَقيقي؟ لقد سمعت عن أناسٍ أُصيبوا بالمرضِ بعدَ الزَّواجِ أو بعدَ العَيْشِ معاً بشكلٍ صَـــميمي؛ كما رأيتَ أُناساً يكسبون فُرصاً جيِّدَة أو حتَّى يربحون في اليَانصيب أو يكـــسبون الجائـــزةَ الكُبْرَى Jackpot في رحلة شهر العَسَلِ إلى لاس فيغاس Las Vegas. ورأيتَ أيضاً أداءً جيِّداً لبعض الشَّراكات رغم كلِّ المعوِّقات أمامها، بينما يُفلِس شركاء آخرون رغم اجتهادِهم في العَمَل وإِخْلاصِهم.

وبالمِثْل، أنت ترى الكثيرَ من أصدقائك الذي كانوا من العاشقين يَتزوَّجون، وفي غـــضون أشهر قليلة يكرهون بعضَهم البعض وينفصلون. ليست قَضايا كيمياء الجـــسم والتَّوافُق جَديدةً على مُفْرَداتنا؛ لكن من الصَّعب تفسيرُ السَّبب في حدوث ذلـــك؛ وهـــناك عباراتٌ مختلفَة يمكن أن تصفَ هذه الأحداث، مثل "الافتقار إلى الفَهْم" و"الغُش" و"الخُبْث"... إلخ.

قد تكون سبقَ أن رأيتِ أو سمعت عن أحدث مثلما يلي:

فَقَـــدَ أبٌ عملَـــه بعـــدَ يوم من ولادة الابن؛ أُصيبَ رجلٌ سَليم بوعكَة بعدَ الـــزواج مباشـــرةً؛ تَعرَّضَ عريسٌ صَحيح الجسم للسعة حيَّة وماتَ في ليلة زَفافه؛ أُصيبَ عَريسٌ سليم تماماً بنوبةٍ قلبيَّة ليلةَ الزَّفاف؛ أُصيبَت عَروسٌ سليمَة بربوٍ شَديد بعـــدَ يومٍ من ليلة زفافها، واستمرَّ الربوُ لديها لسَنوات؛ أصبحت عروسٌ صَحيحة البَدن طريحَةَ الفراش بعدَ بضعة شُهور من الزَّفاف؛ ماتت أمٌّ جديدَة بعدَ الولادَة، أو أصـــبحت هـــذه الأمُّ الجَديدَة مجنونةً بعدَ الولادَة وأُلزِمَت بالبَقاء في الحَجْز المقيَّد؛ أُصيبَ عَمٌّ (أبو الزَّوْج) بالمَرَض، وماتَ بعدَ يومين من وصول العَروس إلى العائلَة؛

أُصـــيبَت العَمَّةُ (أم الزَّوْج) بسكتة وأدخلَت المُستَشْفَى بعدَ يومٍ من الزَّفاف، وقد يعلّق بعضُ الحاضرين على ذلك بالقَول بأنّ زوجةَ الابن جلبت له الحظَّ السيِّء.

لا يُمـــثِّلُ ذلـــك ســـوى تأثير سَلْبي أو إيجابي للشُّحْنَتَيْن الكَهْرَطيسيتين بين جسمين؛ فالشُّحْنَتان المختلفتان بينَ جسمين بشريين (شَخْصين)، تماماً مثل العوامل الخارجيَّة أو الداخليَّة المسبِّبة لعوائق الطاقة، يمكن أن تُؤدِّيا أيضاً إلى عَوائق في الطاقَة واضطرابات في التَّوازُن أو أمراض في كليهما؛ فإذا كانت الشُّحْنَتان مُتَناغمتين بين الشَّخْصَيْن، فإنهما تساعدان على حفْظ خطوط الطَّاقَة من دون عوائق في كليهما.

يُعانـــي بَعْـــضُ الأطفال من أمراض بسيطة مختلفَة، مثل حمَّى الكلأ والتشنُّج البطني (المَغَص) وصعوبات التعلُّم والافتقار إلى التَّرْكيز وفرط النَّشاط... إلخ؛ وقد يكـــونُ هؤلاء الأطفالُ متحسِّسين تجاه والديهم أو بعض أفراد العائلَة الآخرين في المَنـــزل؛ ويمكـــن أن يتركَ هؤلاء المَنْزِلَ، باحثينَ عن الرَّاحَة في مكانٍ آخر، لأنَّهم كانوا أَرَجيين تجاه آبائهم، حيث كانوا يشعرون بالاختناق في البيت بسبب الطاقة الـــضارَّة (الـــسلبيَّة). ولم يفهم الأطفالُ ولا الآباء ماذا كان يحصل لهم. وبدا أن جهـــودَهم تكرَّست للبقاء فقط. وعندما خطَّط الوالدان لإنجاب الأطفال، تراءى لهمـــا الكثيرُ من الأحلام السَّعيدَة للمستقبل. وعندما أنجب الآباءُ الأطفالَ، لم يكن أحدٌ أسعدَ منهم. ولكن إذا كانت الطاقةُ بين الآباء والأطفال متوافقةً جيِّداً، عندها سيُغمَر البيتُ بالكثير من السَّعادَة، وربَّما يحصلُ الأبُ على ترقية بعدَ ولادة الطفل مباشرةً، وقد ترثُ الأمُّ مقداراً كبيراً من المال أو الأملاك من عَمٍ بعيد، لأنَّها أقرب وَريث معروف على قيد الحياة عندما تُوفِّي عمُّها فجأةً[1].

كـــم مرةً سمعت أو واجهت قصصاً وحشيَّة حقيقيَّة مثل القصَّة الوارِدَة في فـــيلم "الطفـــل المُشْكِل Problem Child"؟ في الوَاقع، قد تقول بأنَّ هذه مجرَّد قـــصَّة! لكنَّك قابلت - بلا شك - الكثيرَ من أطفال صعبي المراس؛ فالطفلُ في فـــيلم "الطفـــل المُشْكِل" قد يكون وُلدَ بقوَّة مغناطيسيَّة ضارَّة من حوله تجاه والديه؛ فإذا جَرى تَصْحيحُ الطاقَة المغناطيسيَّة الضارَّة تجاه عائلته وأصْدقائه، لن يُعانوا من مثل هذه المِحَن.

(1) تعبِّر هذه الآراءُ عن رأي المؤلِّفَة (المُتَرْجِم).

يمكـــن أن تكون قد شاهدت بعضَ المحن العائليَّة التي تحصل بعد ولادَة أحد الأطفـــال، لكنَّك لم تربطْ بينها وبين التحسُّس. وفي إحدى الحالات، أصبح الأبُ عـــاطلاً عن العمل بمجرَّد ولادَة طفله؛ في حين فقدَ أبٌ آخر يدَه وساقَه في حادثَة؛ كمـــا تعرَّضَ زوجان لحادثَة في الطَّريق عندما كانا يجلبان رَضيعَهما من المستشفى إلى المَنْزِل، وماتَ الوالدان على الفَوْر، بينما بقيَ الرَّضيعُ على قيد الحياة. وأصبحت أمٌّ أخرى عاجزةً بسبب المضاعفات التالية للولادَة Postpartum complications.

وفي مـــثل هذه الحالات، إذا كانت طاقةُ الطفل قويةً جدا أو ضارَّة للأمِّ، قد تَكون حياةُ الأم في خطر أيضاً. أمَّا إذا كانت طاقةُ الوالدين (طاقة الأم والأب معاً) أقوى من الطاقَة الضارَّة للطفل، فقد يجد الأبُ عملاً بعدَ فترة، كما يمكن أن تخرجَ الأمُّ مـــن الطـــورِ الحاد للمرض، أو تبدأ حالتُهما الماليَّة بالتحسُّن؛ لكن مع نموِّ الطفل، يمكـــن أن تظهـــرَ المشاكِل من جَديد، حيث قد يواجه الوالدان والطفلُ مشاكل صَغيرةً في البداية، ثُمَّ تنمو المشاكل الصَّغيرَة إلى أخرى كبيرَة.

وأخيراً، يمكن أن يشعرَ الطفلُ بالانزعاجِ من والديه، ويبدأ بالبحث عن مَنْزِل أو عـــن الـــرَّاحَة في مَكانٍ آخر؛ فإذا لم يجد الأطفالُ الدعمَ والإرشاد المُناسِبَيْن مع أناسٍ غير متحسِّسين، يمكنُ أن يدخلوا في شراكة خَاطئَة، وربَّما في عالم المخدِّرات والكُحـــول، حيث تُعْطي المخدِّراتُ والكُحول شُعوراً مؤقَّتاً وخاطئاً بالعافيَة؛ وقد يُسيئوا الفَهْمَ ويدخلوا في مرحلة الإدْمان، كما يمكن أن يَتْركوا البيتَ ويهيموا على وُجـــوههم، باحـــثينَ عن المخدِّرات والكُحول أو عن وَسائل الكَسْب. هذا، وقد يَكـــون التَّنافُرُ بينَ الوالدين والأطفال صغيراً جداً في البدايَة؛ لكن عندَ وُجود عدم تَوافُـــق في الطَّاقَـــة، يمكن أن تصبحَ فروقُ الطاقة الصَّغيرَة أكبرَ شيئاً فشيئاً بمرور الـــوقت، وتزداد المشكلةُ، ممَّا يؤدِّي إلى مَشاكل وخلافات مُزْعجَة لا ضرورةَ لها، وهـــذا مـــا يَقـــود الأطفالَ إلى البحث عن المَلاجئ، وإلى اللُّجوء إلى المَجْموعات والعـــصابات غير الصحِّية، والدُّخول في عالم الكحول والمخدِّرات أو القيام بأفعال مدمِّرَة للذات.

جـــيءَ بولد عمره 7 سنوات إلى العيادَة بهدف المساعدَة تجاه بعض الحالات التحسُّـــسية لديه؛ وتَبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً لبعض العناصر الطعاميَّة ولوالدته ووالده

وجَدَّتـــه الـــتي تَعيش مع العَائلَة؛ كما كانَ الطفلُ قد عولجَ من فرط النَّشاط ومن مَـــشَاكل سُلوكيَّة؛ وهو يجد على الدَّوام سبباً للنِّزاع والصِّياح في كلِّ مرة يكون فيها مع والدَيْه؛ فمَثلاً، "أنت لا تحبِّيني يا ماما، أنت تَكْرهينني؛ لا أُريد أن أعيشَ في هذا المَنزل. أريدُ أن أموت. أتمنَّى أنّي لم أُولد؛ وَددتُ لو أنَّ لديَّ أماً أخرى أو أباً آخر". وكانَ والداه يَشْعُران بالذَّنب والقَلَق، ولا يعرفان ما يفعلان، لأنَّهما يُحبَّانه كَثيراً، ويجهلان كيفيةَ التَّعامُل مع المشكلَة. وكانَ الطفلُ مَعْروفاً بأنَّه طائشٌ ومَليءٌ بالطَّاقَة طوالَ طُفولته.

وبَعْـــدَ أن عُولجَ تجاه أمِّه وأبيه وجَدَّته، تغيَّرت شَخْصيَّته نحوَ الأفضل؛ وأَصْبحَ أكثـــرَ هُـــدوءاً، وصارَ يشعر بكَثيرٍ من الرَّاحَة في البيت، وبَدأَ يعبِّر عن حُبِّه تجاه الجمـــيع، كما بَدَأَ بإحْراز درجات جَيِّدَة في المَدْرَسَة. ولم يَعُدْ يَتجادل أو يتصارع مـــع والديـــه مـــن دون مبرِّر بَعْدَ المُعالجات. لقد كانَ الوالدان وهذا الطفلُ من الأشخاص القَلائل المُوَفَّقين، لأنَّهم وجدوا الفرصةَ لاكتشاف الأرجيَّات (الحالات التحسُّـــسية) لـــديهم في الوقت المُناسب، قَبْلَ أن تخرجَ الأُمورُ عن السيطرَة. وقد استطاعَ والدا الطفل أن يتنفَّسا الصُّعداءَ؛ فعندما يكبر الطفل، لن يخالطَ المخدِّرات أو الكُحول أو مثل هذه الأشياء الضارَّة، لأنَّه يشعر الآن بالأمان والدِّفء والحنان في كنف وَالدَيْه؛ كما قد لا يشعر والداه بالقلق تجاه مشاكله السُّلوكيَّة ثانيةً.

جـــيء بطفلٍ عمره 6 سنوات يشكو من فرط النَّشاط Hyperactivity؛ كما ذكـــرت والدتُـــه أنَّه كانَ مؤذياً جداً في المَنْزل، يخرِّب ويرمي الأشياء من حوله، ويـــؤذي أشـــقَّاءه، ويتـــشاجر مع أشقَّائه الأكبر سِناً طوالَ الوقت، ويؤذي أخته الـــصَّغيرَة ويجعلها تَبْكي. لقد كانت الأمُّ خائفةً أن تتركَه وحدَه مع أَشقَّائه، حتَّى لبضع دقائق.

عندما أتت به إلى عيادتنا، بدا شديدَ التَّململ، يتحرَّك في الغرفَة باستمرار من دون توقُّـــف ولَـــو للحظَة؛ وكانت تطلب منه أمُّه الهدوءَ على الدَّوام. لكنَّه كان يتصرَّف وكأنَّه لم يسمَعْها، غير أنَّه استجاب جيِّداً لموظَّفي العيادَة. وعندما كان مع أحـــد المـــوظَّفين، بدا هادئاً واستجاب لأوامر الموظَّفَة، وذكر اسمَه وساعدها على تـــرتيب قِطع لعبة المتاهَة. ولكن بمجرَّد دخول الأم إلى الغُرْفَة، تغيَّر سُلوكُه بشَكْلٍ

مَلْحوظ. وأَخْبرتنا إحدى الجارات التي لديها أطفالٌ آخرون في العمرِ نَفْسه بأنَّ هذا الــولدَ يَتَــصرَّف بشكلٍ طبيعي تماماً عندما يذهب للعبِ مع أطفالها في مَنْزِلها. وكانــت الأمُّ تظــنُّ أنَّ القططَ والكلاب في المَنْزِل قد تكون هي السَّبب في هذا السُّلوك الغَريب؛ وقد كانَ الولدُ شديدَ التحسُّس للسكَّر والمعادن الزَّهيدَة.

وبعــدَ أن عُولجَ تجاه العناصر الطعاميَّة، بقيَ سُلوكُه على ما هُوَ عليه؛ وكانَ أخــوه الأكبر سناً يلوم والدَيْه على إيلائه اهتماماً خاصاً. وقد ذكرت أمُّه اليَائسَة بأنَّهــا كانت تفكِّر هي ووالدهُ جدياً بتَسْليمه للتبنِّي على مَضَض، لأنَّه كانَ يخرِّب العائلَــة، ومن الصَّعب كثيراً التَّعامُل معه. وقد أَمْضيتُ نحوَ ساعَة من المناقشَة مع الوالدَيْن في محاولة لتفسير التحسُّس بين الأشخاص، وكيف يمكن أن يؤثِّرَ ذلك في العَلاقــات العائلــيَّة، وما يمكن تحقيقُه بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للــتغلُّب علــى هذا التحسُّس. هذا، وقد تبيَّنَ أنَّ الولدَ لديه تحسُّساً تجاه أمِّه وأبيه وأشــقَّائه الآخرين، وأيضاً تجاه الكثير من الأطعمَة والعَوامل البيئيَّة؛ وعولجَ بالنسبة إلى جميع أفراد العائلَة. وبعدَ أن عولجَ تجاه جميع أفراد العائلَة بنجاح، أصبحَ سلوكُه طَبيعياً. وبعدَ مضيِّ سنتين، يبدو ولداً سَعيداً جداً ومحبًّا وذكياً ولا يسبِّب الكثيرَ من المــشاكِل. والآن، يــشعر الوالدان بالسُّرور، وقد عَدَلا عن خططِهما في تسليمه للتبنِّي.

بــدأت امرأةٌ شابَّة أخرى تَشْكو من الشقيقَة بعدَ أسبوعٍ من زفافها؛ وبقيت تعانــي مــن حالة شديدَة من الشَّقيقَة على مدى 20 سنة، ثُمَّ تبيَّنَ أنها تَتحسَّس لــزوجها. وقد عولِجت وتَخلَّصت من الشَّقيقَة. ويمكن تفادي الكثير من الكراهيَّة إذا قــامَ النَّاسُ باختبارِ أنفسهم تجاه الأرجيَّات المحتملَة قبلَ أن يدخلوا في علاقات جدِّيــة. ومــن المُمْكــن في المستقبل، عندما يُقَرِّر شَخْصان الدُّخولَ في علاقة أو شــراكَة، أن يَــزوراً طَبيباً لديه معرفة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للــتحقُّق مــن وجــود تحسُّس تجاه بعضهما البعض، بدلاً من الذهاب إلى مُنَجِّم لاختبار التَّوافُق بينهما.

عندما يُعالِج النَّاسُ تجاه بعضهم البَعْض، لا تَعود هناك معاناة من المشاكِل التي يُواجِهــونها؛ وإذا مــا تَعَلَّمَ الجَميعُ طَرِيقَةَ هذه الاخْتبارات والتحقُّقَ من الحالاتِ

التحسُّـــسية، يمكـــن أن نَبْنِـــي عالَماً سَعيداً. كما يمكن إنقاذُ الكَثير من الزِّيجات والعَلاقـــات، والتَّقْلِـــيلُ من هروب الأطفال؛ وقد نحدُّ من الإدمان على المُخَدِّرات والعادات السيِّئة الأخرى. وستَحلُّ الصَّداقاتُ والحب والرعاية بينَ النَّاس بَدَلاً من العَداوات والخِلافات.

العَوائقُ الانفعاليَّة (العاطفيَّة) المُسَبِّبَة للأعراض الشَّبيهَة بالتحسُّس

ينبغي أن يكونَ الجسمُ مُتَوازناً جسدياً وتَغْذَوياً ونفسياً لبناء الصحَّة السويَّة؛ فإذا ما كنت مُتوازناً، يمكن أن تؤثِّرَ صحَّتك فيك بشكلٍ كبير. هذا، ويَتعَلَّم أطبَّاءُ طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد النظرَ إلى الجسمِ ككُل، وتَطْبيقَ المعالجات الضَّروريَّة.

يمكـــن أن تـــؤدِّي العَوائقُ الانفعاليَّة (العاطفيَّة) Emotional blockages إلى مشاكل شَديدَة، تُحاكي الأرجيَّات أو المشاكل الصحِّية المختلفَة الشَّائعَة الأخرى. ويُـــدرَّبُ أطـــبَّاءُ طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد على عَزْلَ أو اسْتفْراد العَوائق الانفعاليَّة عن الأرجيَّات البَسيطَة، والتخلُّص منها بشَكْلٍ دائم، بالأسلوب نَفْـــسه الـــذي يَتَعاملون فيه مع الأرجيَّات التغذويَّة أو البيئيَّة البَسيطَة. وقد عالجنا مـــئات المَرْضَـــى الـــذين لديهم عَوائِقُ انْفعاليَّةٌ كانت السَّببَ الأوَّلي في مشاكلهم الصحِّية.

شـــوهدَت امـــرأةٌ عمـــرها 25 سنة في عيادتنا وهي تشكو من تَعب شَديد ونـــوبات متكـــرِّرَة مـــن الإغماء وغثيان ونقص شهيَّة (قَهَم) وأرَق وقيء متكرِّر وأوجـــاع جسميَّة معمَّمَة في كلِّ مرَّة تأكل فيها الحلويَّات؛ وذكرت أنَّها كانت تُـــصاب الإغمـــاء كثيراً وهي طفلةٌ، وتتقيَّأ في كل مرَّة تأكل فيها الحلويَّات؛ ولم تتذكَّر حصولَ أي رض في طُفولتها.

لقـــد اظهـــرت أرجـــيَّات انفعالـــيَّةً تجاه جميع الأطعمَة، لا سيَّما تجاه السكَّر والـــشُّوكولاته؛ وقـــد تبيَّنَ من خلال الطَّرائق العصبيَّة النفسيَّة Neuro-emotional techniques (NET) (الـــتي اكتـــشفها الدكتور سكوت وُوكر Scott Walker في إنسينيتاس Encinitas) والاختبارات الحركيَّة Kinesiological testing، أنَّها تَعرَّضَت للإيـــذاءِ من قبل جارِها عِنْدَما كانت بعمر 3 سنوات؛ وقد افترضَ أنَّ الطفلةَ المُنتَهَكَة

أُغــرِيَت بحَلْــوَى الشُّوكولاته، وتَعَرَّضت للتحرُّش حينما كانت تأكل هذه الحَلْوَى. ويمكن أن تكونَ استجابت لهذا الهجوم غير المتوقَّع بالخَوْف، كما أنَّه قد تكون أُصيبت بالإغمــاء عندَ مهاجمتها. وربما قد تقيّأت من الخوف مثلما يفعل الكَثيرُ من الأَطْفالِ عندما يَكونون خائفين.

لقد أُصيبَ دماغُها بالارتباك، لأنَّها كانت سعيدةً عندما حصلت على الحلوى وأَكلــتها؛ لكن عندما هوجمَت، أصبحت خائفة وحزينة وكانت الحلوى لا تزال في فَمِهـــا. لذلك، ربَّما تلقَّى دماغُها رسالةً مُلْتَبِسَة من الأَعْصاب المُرْسلَة بأنَّ أَكلَ الحلــويَّات (الحَلْوَى) كانَ السَّببَ في خَوْفِها وحُزْنِها؛ وسَجَّلَ الدِّماغُ ملاحظةً من هـــذه الإشارَة الخَطيرَة، ولذلك فهو بدأ بإعطاء إشاراتٍ حولَ الخطر المحتمَل على صـــحَّتها عندَ أيِّ تماس مستقبلي مع جميع الحلويَّات؛ وهذا هو السَّبب في تَفاعلاتها التحسُّـــسية (الأرجيَّة) تجاه جميع الأطعمَة. هذا، وقد عولجَت المرأةُ بالنسبة إلى هذا العَائـــق الانفعالي بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. وبعدَ المعالجة من هذه الحادثَـــة (الـــرض)، توقَّـــفَ تَفاعلُها تجاه الطعام بوجه عام، وتخلَّصَت من نَوْبات الإغْماء. وقد اتصلنا بها بعدَ ثلاث سنوات من المعالجَة، ونحن نكتب هذا الكتاب، ووجدنا أنَّها لا تزال سعيدةً حتَّى هذه اللحظَة.

عانـــت امـــرأةٌ عمرها 50 سنة من نَقْص سكَّر الدَّم Hypoglycemia منذ الطفـــولَة؛ وتبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً شَديداً تجاه السكَّر. وعندما عولجت من السكَّر بطَـــرائقِ إزالـــة التحـــسُّس بحسب نامبودرياد، تخلَّصَت من التحسُّس الفيزيائي (الجـــسدي) والكيميائي؛ لكنَّ التحسُّسَ الانفعالي (النَّفْسي) بقيَ على ما هو عليه، وأصـــبحَ تَفاعلُها بنَقْص سكَّر الدم مُتَفاقماً. وعندَ إجراء المزيد من الاستقصاءات بـــشأن ذلـــك، تَبـــيَّنَ أنَّه حينما كانت بعمر 5 سنوات، قَلَّلَ والداها استهلاكَها للـــسكَّر، قائلَيْن بأنَّ السكَّر كانَ سيئاً للصحَّة. وفي أحد الأيَّام، أتى أحدُ أصدقاء العائلَـــة للـــزيارَة، وأعطاها صُنْدوقاً مليئاً بقضبان الشُّوكولاته كدلالة على الحُبِّ؛ لكـــن بمجرَّد ما غادر الصَّديق المَنْزلَ، أخذت منها الأمُّ صُنْدوقَ الشُّوكولاته ورمته في المـــرْحاضِ قـــبلَ أن تُتاحَ لها فُرْصَة الأَكْل منه؛ وشعرت الطفلةُ بالأسَى وبكت كَثيراً، ولم تسمحْ الأمُّ لنفسها بتَفْسير السَّبب للطفلَة في هذه السُّلوك القاسي، وهذا

ما حَيَّر الطفلةَ وتركَ لديها جُرْحاً لم يَنْدَمِل في فؤادها ودماغها. ومنذ ذلك الحين، أصبحت تُعاني من تَفاعُلٍ أو استجابَة مُزْعِجَة في كلِّ مرَّة يحصل لها تماس مع السكَّر أو مُنْتجاته، وقد أُسيء تَشْخيصُ ذلك على أنَّه نَقْصُ سكَّر الدم على مدى السِّنين الخمس والأربعين الماضية. وعندما عولجت من هذا العائق الانفعالي بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، لم تَعُدْ تعاني من نَقْصُ سكَّر الدَّم.

افترضْ أنَّ شَخْصَيْن كانا يَتشاجران وهما يأكلان الفُشار Popcorn؛ وانزعجَ أحدُهما وخَرجَ من الغُرْفَة، وكانَ الآخر غاضباً جدّاً من الشخص الذي تَركَ الغرفَة؛ وكان يُفكِّر بطَريقة لحَلِّ المشكلَة أو العودَة إليه، لكنَّه استمرَّ في أكل الفُشار من دون إظهار أيِّ اهتمام. في الوَاقِع، يمكن ألاَّ يَتَذكَّرَ في مرحلة لاحقَة أنَّه أكلَ كلَّ الفُشار؛ فخلال تناوله للفُشار، كانَ دماغُه يُنَبَّه بالغضبِ والاسْتياء، ولم يُعلَم الدِّماغ عن الأكل الحَقيقي، أو أنَّ الأكلَ الحَقيقي أُغْفِلَ بسبب أولويَّة الحالَة أو الوَضْع. لقد كانَ الدِّماغ مُدْركاً لأكل الفُشار، ومَدْفوعاً إلى رَبْط ذلك بالغَضَب والاسْتِياء، ومُسجِّلاً هذه العَلاقَة. وفي المُسْتَقْبَل، سُيحذِّر الدِّماغُ عندَ كلِّ تماس لاحِق مع الفُشار من الحادثَة السَّابقَة للغَضَب والاسْتِياء خلال أكله، ممَّا يحاكي تفاعلاً تَحسُّسياً. وبَعْدَ الإتْمام النَّاجِح للمعالجَة من الغَضَب، يمكن ألاَّ يَعودَ التحسُّسُ الجسدي والتغذوي أبداً، لكنَّ التحسُّسَ النَّفْسي (الانفعالي) قد يعود عدَّةَ مرَّات إذا لم تَنْتَبهْ إلى تجنُّب الأفكار الحَزينَة خلال الأكل أو الطَّبْخ. ومن المهمِّ جداً أخذ تحضير الطَّعام واستهلاكه بالحسبان للحُصولِ على أفضل تَمثُّل للعناصر المغذِّية Nutrients؛ فكيف يمكنك تجنُّب عودَة الحالات التحسُّسية الانْفعاليَّة؟

عاداتُ الأَكْل الجَيِّدَة الكفيلَة بالوقايةِ من العَوائق الانفعاليَّة (النَّفْسيَّة)

تَجنَّبْ الأكلَ عندما تكون في ظروف الكَرْب أو الانزعاج؛ وحافظْ دائماً على الأفكار السارَّة خلال تَحْضيرك للطعام وأكله؛ ويمكنك أن تعزفَ موسيقاك المفضَّلَة خلال الطَّبْخ أو الأكل؛ فعندما تحضِّر الطَّعامَ بكَثيرٍ من الحماسَة والمَشاعر الدَّافِئة، فأنت تمزج الطَّعامَ بطاقة حرَّة الجريان من عَوائق، وهذا ما يُعَزِّز القيمةَ الغذائيَّة للطعام عدَّةَ مرَّات؛ أمَّا إذا كنت تطبخ بعاطفة سلبيَّة، تنتقل طاقتُك الكهرطيسيَّة السلبيَّة إلى الطعام المحضَّر. وحينما يدخل الطَّعامُ معدتَك مَصْحوباً

بمشاعر الحب والسُّرور، يُذَلِّل جسْمُك وعَقْلُك العَناصرَ المغذِّية، ويُساعد جسمَك وعَقْلَـكَ على النموِّ الصحِّي. ويُبارك الكَثيرُ من النَّاس طعامَهم قبل تناوُله، وتُعْطي هـذه الـشَّعيرَةُ العَقْـلَ أو الذِّهْنَ فُرْصَةً للتَّخلُّص من جميع الانفعالات المُضطربَة، وإعطـاء شـعور بالـرُّوحانيَّة Spirituality قَـبْلَ الأكل. وتستطيع تَجنُّبَ هذه الانْفعالات المُضطربَة والعَلاقات الطعاميَّة عندما تنظِّف ذُهْنَك؛ ولكن قد لا يستمرُّ ذلـك بعد المباركَة إذا تواصلَ الجدالُ والسلبيَّة. لذلك، حاوِلْ أن تأكلَ مع أُناسٍ يـشاركونك الأفكـار السارَّة، ويجعلون من الطَّعام حدَثاً سَعيداً. وتجنَّبْ النِّزاعَ وتـبادُل الكلمات السيِّئَة والأخبارَ المُزْعجَة... إلخ، خلال تناوُل الطعام؛ ممَّا يحول دون تكرار العوائق الانفعاليَّة مع الطَّعام.

كانـت امرأةٌ عمرها 46 سنة تعاني من تَفاعُلٍ شَديد للكلوروكس Clorox والمُبيِّـضات؛ ففي صباح أحد الأيَّام، عندما كانت عَروساً جديداً بعمر 19 سَنَة، قَـرَّرت حَـكَّ مغسلَة المَطْبخ وتَنْظيفَها؛ فدخلَ والدُ زَوْجها وأثنَى عليها قائلاً ما أحْـسَن مـا تَصْنعين، وذكرَ أنَّه لم يَرَ المغسلَةَ أكثر سُطوعاً وبَريقاً من ذي قَبْل؛ ووقفت والدةُ زَوْجها بجانبها والامتعاض يملأ وَجْهَها وعَيْنَيْها، وأجابت قائلةً بأنَّها تُحـافظ دائمـاً على حَوْضِ الغَسيل أنظف من ذلك، لكنَّه لا يهتم له، ولو لمرَّة واحِـدَة؛ وهذا ما أدَّى إلى شُعور الكَنَّة (زوجة الابن) بالحُزْن الشَّديد، ومنذ ذلك الحين تتأذَّى من رائحَة أيَّة مادَّة كيميائيَّة أو من لَمْسها. وبعدَ أن عولجت من هذه الحادثَـة، أصـبحت قادرةً على استعمال المواد الكيميائيَّة والمنظِّفات من دون أيَّة تَفاعُلات ضارَّة.

عانَـى رجلٌ عمرُه 59 سنة، على مدى بضع سنوات ماضيَة، من صُداع شَديد متكـرِّر بَعْـدَ تناوُل أيِّ نَوْعٍ من الحُبوب؛ وتَبيَّنَ من خلال الاختبارات الحركيَّة بأنَّه تَعَـرَّضَ لخسارةٍ مالية عندما كان بعمر 41 سنة، فقد خسرَ عملَه في مَطْعمه، وأصبحَ شـديدَ الاكتئاب بشأن ذلك؛ وربَّما كانَ يأكل الخبز ومُنْتَجات الحُبوب خلال حُزْنه علـى خسارته الماليَّة، فافترضَ دماغُه المشوَّش أنَّ أكلَ الحُبوب ومُنْتَجاتها يجعلَه حَزيناً. لـذلك، بـدأ دماغُـه بإصدار إشارات تحذيريَّة، مثل صُداع الشقِّيقَة، عندَ أيِّ تماسٍ مستقبلي مع الحُبوب. وبعدَ معالجته من هذه الحادثَة، لم يَعُدْ يشكو من الصُّداع المُعْتاد.

كانـــت تعانـــي فتاةٌ عمرُها 28 سنة من كَوابيس Nightmares، وتستيقظ مَـــرْعوبةً على الدَّوام؛ ثُمَّ لا تعود قادرةً على العَوْدَة إلى النَّوْم لعدَّة ساعات. وكانَ حلمُهـــا دائماً حَوْلَ نارٍ مُحْتَرِقَة؛ وهي لا تتذكَّر أيَّة صدمَة في طفولتها أو حادثَة تحدَّثَت عنها عائلتُها. وتَعيشُ الفَتاةُ الآن على مسافة آلاف الأَميال بَعيداً عن المَنْزِل، ولم يَعُدْ والداها على قَيْدِ الحَيَاة. وقد تبيَّنَ من خلال الاختبارات الحركيَّة أنَّه عندما كانـــت بعمـــر 6 أشهر، تَعرَّضت للإخافَة بنارٍ مُرَوِّعَة. وبعدَ مُعالجتها من العائق الانْفعالـــي، لم تَعُـــدْ تَشْكو من الأَحْلام والكَوابيس المُرْعبَة. وقد تحَرَّرَت من هذا الإيحاء الطُّفولي الذي خرَّبَ الكثير من سنوات عمرها الجَميلَة.

وأخـــيراً، زارت جدَّتَها المسنَّة التي مَضَت في إخْبارِها بأنَّه حصلَ لديهم حَريقٌ عندما كانت بعمر 6 أشهر تَقْريباً، وكانت مريضةً بسبب استنشاق الدُّخان. وكانَ الجميعُ يعتقد بأنَّ مرضَها ناجمٌ عن اسْتِنْشاق الدُّخان، لكنَّ الخوفَ في الحقيقَة كان سبب مَرَضِها؛ إذا افترضنا أن الرضَّعَ والأطفالَ الصِّغار لا يفهمون أيَّ شيء، وأنتم لا تُفَـــسِّرون الأشياء لهم بشكل صَحيح عندما تحصل الكارثَة، لذلك يبقى الدِّماغُ متحيِّراً بقيةَ حَياتِهم. ولذلك من المهمِّ إحداث تَواصُلٍ أفضل مع الرضَّع والأطفال. فهم لا يُعَبِّرون بالكلمات، لكنَّهم يستطيعون فَهْمَكم جَيِّداً.

كانـــت امْرَأةٌ عمرُها 50 سنة تَتَحسَّس تجاه المال، وتجاه العديدَ من العَناصِر الطَّعامـــيَّة والعوامِل البيئيَّة. وقد عولجت من التحسُّس للمال، وتخلَّصت من جميع الأرجيَّات الطعاميَّة.

الاكْتئاب

يَجْري الحَديثُ كَثيراً عن مَوْضوعِ الاكْتِئاب السَّريري Clinical depression هـــذه الأيَّام؛ ومن الصَّعْب جداً إيجاد شَخصٍ طبيعي بَعْدَ الآن؛ ففي أيِّ وقتٍ من الأوقـــات، يُعاني أيُّ شخصٍ تَقْريباً من الاكْتِئاب السَّريري. وتُعَدُّ الزِّيادةُ في المَواد الكيميائيَّة في بيئتنا ومبيدات الحشرات والهَوَام Pesticides في طعامنا سبباً مُساهِماً في ازديـــاد المَشاكِل؛ إنَّه عالَمٌ كيميائيٌّ تَزْداد فيه الموادُ الكيميائيَّة المُلْقاة كُلَّ يوم؛ فكلُّ ما تَشْتَريه من خضار وفَواكِه وحُبوب ولحوم وثياب مُعالَجٌ بالمَوادِ الكيميائيَّة.

وتُستعْمَلُ هذه الموادُ الكيميائيَّة لقَتْلِ الجراثيم الضارَّة أو الطُّفَيْليَّات أو أيَّة كائنات حيَّة أخرى مُسَبِّبَة للمَرَض.

إنَّه عَصْرُ العلم والتكنولوجيا؛ فقبلَ عدَّة سنين مَضَت، وقبلَ اكتشاف الجَراثيم ومُبيدات الجَراثيم Germicides والمضادَّات الحيويَّة Antibiotics، كانت الكَثيرُ من الأرْواح تُحْصَد بالعَدْوَى والأمراضِ المُعْدية. وقد ساعدَ اكْتشافُ مختلف المواد الكيميائيَّة والعوامل المضادَّة للجَراثيم والمضادَّات الحيويَّة والأدوية كَثيراً على تَحْسين نَوْعيَّة الحَياة؛ ولكن قد تَتَحسَّس أيٌّ دواء أو مادَّة كيميائيَّة، مثلما يمكن أن تتحسَّسَ لفيتامين أو طعامٍ طَبيعي. وينبغي معرفةُ هذه الحَقيقَة بحيث يمكن التخلُّصُ من الأرجيَّات تجاه المواد الكيميائيَّة المفيدَة، ثُمَّ تصبح قادراً على الاستمتاعِ بحياتك مُسْتَعْملاً أفضلَ المُنْجَزَات العلميَّة في القَرْن الواحد والعشرين.

قَدِمَت ممرِّضَة قانونيَّة عمرها 32 سنة، سبقَ أن كانت إحدى مريضاتنا، إلى عيادتنا شاكيةً من الاكتئاب الذي بدأ فعْلياً قَبْلَ أسبوعٍ وَاحد، وأخذت تبكي بشدَّة، وذكرت أنَّها لا تجد مبرِّراً حتَّى تعيشَ أكثر؛ لقد كانت تشعر بأنَّها مُحْتَقَرَة ومَكْروهَة. وأظْهَرَت الاختباراتُ الحركيَّة أنَّ التفَّاحَ المعلَّب المَنْزلي الذي كانت تأكله خلال الأسبوع الماضي سبَّبَ لها الاكتئاب، وجاءَ التفَّاحُ المعلَّب من بيت أمِّها في شمالي كاليفورنيا، حيث تعلِّب أُمُّها التفَّاحَ لها. وفي هذه الحالَة، كانت تتحسَّس للتفَّاح الذي أثَّرَ في كبدها وأدَّى إلى عَائقٍ في خَطِّ الكبد Liver meridian. وبعدَ أن عولجت من التفَّاح، زالَ عنها الاكتئاب.

كانَ جون John البالغ من العمر 38 سنة يعاني من الاكْتئاب معظمَ حَياته، وقد جرَّبَ معالجات مختلفةً، بما في ذلك المعالجة النَّفْسيَّة Psychotherapy. وتبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً للحَديد، حيث كانَ يعمل في تَطْويع الحَديد للزينَة في مَنْزله. وعندما عولجَ من الحديد، زالَ عنه الاكتئاب.

الفَصْلُ التَّاسِع عشر

الأَرجيَّاتُ البيئيَّة (التَّحَسُّسُ البيئي)

تُؤَثِّـرُ العَـوامِلُ الفيزيائيَّة كَثيراً في حَياتنا اليوميَّة. ويمكن أن يُصابَ الأفرادُ المتحسِّسون بتَفاعُلات شاذَّة عندما يتعرَّضون لتغيُّرات الطَّقْس: الحرارة، أشعَّة الشَّمْس، الرُّطوبَة، الجَفاف، البَرْد، الضَّباب البارِد، النَّدى، الرياح، القَحْط، الكهرباء، الإشْعاع من مصادر مختلفَة (الشَّمس، القمر، الظُّلْمَة، التلفزيون، الحاسوب، أفران المِكْروويف)، أفران الغاز، ضَغْط الهَواء، الاحتراق، الضَّبْخَن (ضَبابٌ دُخانيّ) Smog، والأضواء الاصطناعيَّة؛ فهذا التفاعلُ الشاذ تجاه العَوامِل الفيزيائيَّة يمكن أن يُسمَّى تحسُّساً أيضاً. ويحصلُ هذا النمطُ من التَّفاعُل عندَ المرضى المُصابين بمظاهر تَحسُّسية أخرى غالباً.

يمكن أن يحصلَ نمطان من التَّفاعُلات:

- تحصلُ تَفاعُلاتُ التَّماس في مَوْضِعِ التَّماس مع المُستَأْرِج، مثل الشَّرَى أو الطفح اللذين يَظْهَران على الجُزْءِ من الجسم الذي يتعرَّض مباشرةً للتَّماسِ مع الهواءِ البارِد أو الحَرارَة.
- قد تَكونُ التَّفاعُلاتُ الانعكاسيَّة الشَّكْل Reflex-like reactions مُعَمَّمةً أكثر، أو تظهر في الجُزْءِ الدَّاخلي من الجسم، مثل التَّأْثير في القَصَبات الهوائيَّة.

كانت امرأةٌ عمرُها 70 سنة تستمتع بأكل المثلَّجات (الآيس كريم)؛ لكن في كلِّ مرة تأكلها، تعاني من نوبات من السُّعالِ أو الشُّعور بالاختناق Choking sensation في الحَلْقِ. وعندما أذابت المثلَّجات وشربتها ذائبةً ودافئةً، زال السُّعالُ أو الشُّعور بالاخْتناق. كما أدَّى الماءُ المثلَّج إلى التَّأْثيرِ نَفْسه فيها. وكانت تشعر بالانزعاج في الغرف المكيَّفَة الهواء ذات درجات الحرارة البارِدَة، وكانت تشكو من الاحتقانِ الأنفي وانسداد أو سيلان الأنف عندما تَمْشي في الهواء البارِد. لقد

كانت مُتَحَسِّسةً للبَرْد؛ وعندما عولجت تجاه مكعَّبات الثَّلج، تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحَسُّساً لهـــا، ولكنَّها لم تستجب للماء السَّاخن أو ماء الحنفيَّة. وحصلَ لديها تغيُّرٌ هائل في تَفاعُلهـــا للبَرْدِ عندما عُولجت تجاه مكعَّباتِ الثَّلج. والآن، لم تَعُدْ تَشْكو من تَهيُّج الحلقِ أو السُّعالَ عندما تأكل المثلَّجات، أو عندما تَكون في جَوٍّ مكيَّف الهواء.

حَـــصَل لـــدى امرأة عمرها 55 سنة مشكلةٌ معاكسَة تَماماً، حيث لم تكنْ تـــتحمَّل الحَـــرارة، ولا تَستَطيع شُربَ حتَّى السَّوائل الفَاترَة، إذْ تُصاب بالسُّعال ويـــصبح جسمُها أحمرَ. وعندما كانت تسير تحت أشعَّة الشَّمس، تُصاب بالشَّرَى والطفح الأحمر على كاملِ جسمِها؛ وحينما كانت تَتوقَّف قربَ موقد وتطبخ أيَّ شـــيء، ينتهي بها الأمرُ بالصُّداع. كما كانت مُتَحَسِّسةً لمختلف الأطعمَة والمواد البيئيَّة. وبعدَ معالجتها من جَميع المُستَأرِجات الأخرى، عولجت تجاه الماء السَّاخن، وأصـــبحت قادرةً ليسَ على التَّعامُل مع الحرارة بشكلٍ أفضل فقط، بل مع جَميع المُستَأرِجات الأخرى أيضاً.

كـــان شـــابٌ عمرُه 32 سنة يستجيب لأشعَّة الشمس بطَريقة مختلفَة، حيث يُصاب بقَرْحَة الفم (قرحات فمويَّة) Canker sores، فَضْلاً عن سرطانات جلديَّة على وجهه. وقد أُجريَت جراحةٌ لاثنين من هذه السَّرطانات قَريباً. كما كان لديه عـــددٌ من الأرجيَّات الطعاميَّة. وعندما عولج بنجاح تجاه الفيتامين D والأشعَّة فوق البنفـــسجيَّة، نقصَ تفاعلُه لأشعَّة الشَّمْس. وكان لديه تحسُّس للواقي من الشَّمْس الـــذي يستعملُه على جسمه. ولكن، بعدَ أن عولجَ تجاهه، لوحظَ اختفاء سرطان الجلد وعدم عودته بشكلٍ لافتٍ للنظر، كما اختفت البُقْعتان المَوْجودتان.

لقد تبيَّنَ لمختلف الأطبَّاء، عبرَ العَديد من السِّنين، أنَّ درجات الحرارة الطرفية الحدِّية (القصوى) Extremes of temperature – لا سيَّما الباردُ – يمكن أن تُثيرَ نَـــوْبات الرَّبو أو الشَّرى. ومنذ عام 1860، وصفَ أحدُ الأطبَّاء نوبات الربو عندَ رَجُلٍ بتَطْبيقِ الماء البَارد على مُشْط قَدَمه. وفي عام 1866، ذكرَ طبيبٌ آخر أنَّ الماءَ الـــبارد يـــؤدِّي دائماً إلى شَرى شَديد على جلده. كما أشارَ طبيبٌ ثالث في عام 1872 إلى حالـــة امـــرأة عمـــرها 45 سنة تتورَّم يدها عندما تُغْمَر في الماء البارِد. ويتـــراجَع التَّوَرُّمُ بعدَ 15 دقيقَة من بُلوغ ذروتِه. كما أدَّى الهواءُ البارِد إلى شَرى

علـى وجههـا ورقبـتها. وسـبَّب أكلُ المثلَّجات ألماً شَديداً في حلقها وشُعوراً بالاختناق بشكل فَوْري.

تُؤَثِّـرُ تغيُّـراتُ الطَّقْس في المرضى المتحسِّسين بشكلٍ كَبير. ويتأثَّر المرضى المـصابون بآلامٍ مفصليَّة وتَحسُّس في السَّبيل التنفُّسي بدرجات الحَرارَة المرتفعَة أو المنخفضَة. وعندما تنخفضُ درجاتُ الحَرارَة، تزداد الرُّطوبَة وتؤثِّر في مرضى الربو بشكلٍ شَديد، بل قد تُصبح مميتةً في بعض الحالات. كما أنَّ تغيُّرَ الارتفاع يمكن أن يـؤدِّي إلى صُـعوباتٍ عندَ المرضى المتحسِّسين. ولا يتأثَّر بعضُ المرضى كثيراً في المـرتفعات العالية، في حين لا يستطيع البعضُ الآخر تحمُّلها على الإطلاق. ويمكن أن تـؤدِّي المعالجةُ بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد تجاه الهواء المَزْفور من الشَّخْصِ نفسه إلى التحسُّن عندَ المرضى الذين لديهم مَشاكل في المرتفعات العالية.

يُـصابُ بَعْضُ النَّاس إصابةً شَديدَة نتيجة البَرْد، بحيث يُغْمَى عليهم أو يَفْقدون الوعـي؛ وقد تنجمُ الكَثيرُ من الوفيات في الغرق عن تفاعلٍ تَحسُّسي للبَرْد؛ فالقَفْزُ في بـركةٍ من الماء البارد – على سَبيل المثال – يمكن أن يؤدِّي إلى التشنُّج (المَعَص) و/أو الغَرَق، حيث يُصبح السبَّاحُ عديمَ الحركَة و/أو فاقدَ الوَعْي بسبب شدَّة الألم. ويمكن في الواقـع تَفْسيرُ وَفاة السبَّاح، حتَّى الخَبير، بعدَ الأكل أيضاً، فربَّما حصلَ تفاعُلٌ تجاه الطَّعـام الذي أكله، لكن لم يظهر لديه أيُّ عرض مَلْحوظ إلى حين الغَوْص في الماء؛ فالطعامُ المأكول مع التفاعل الفيزيائي للبرد تَسبَّبا في نَوْبةٍ تحسُّسية شَديدَة.

كما في الأنماط الأخرى للاستجابات التحسُّسية (الأرجيَّة)، قد يتجلَّى التحسُّس الجسدي (الفيزيائي) بما يلي:

- الـشَّرى أو الـوَذَمة الوعائـيَّة العصبيَّة في اليَديْن عندما تُغْسلان بالماءِ البَارِد، والشَّرى على مناطق الجسم المعرَّضَة للهواء البَارِد.
- تَورُّم الشفتين أو تشنُّج المعدَة بعدَ أكل الأطعمَة البارِدَة.
- يمكن أن يتحرَّضَ التهابُ الأنف التحسُّسي (الأرجيّ) والرَّبو باستنشاق الهواء البارِد (يَسْتجيبان جَيِّداً للمُعالجَة بالهَواء والرُّطوبَة بِطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد).
- ازرقاق الجلد في الهواء البارِد واحمراره تحت الشَّمس الدَّافِئة.

تؤدِّي التَّراكيز المنخفضَة لبَعْض المغذِّيات إلى اضطراب في تَوازُن الجسم غالباً، حيث يواجه انزعاجاً شَديداً عندَ حدوث تغيُّرات في الطَّقْس. وقد يؤدِّي عَوَزُ الحَديد والفيتامين B12 وحمض الفوليك إلى سوء الدوران الدَّموي وعدم كفايته، ممَّا يعيق قدرتَه على تبادُل الأكسجين وثنائي أُكْسيد الكَرْبون بشكلٍ ملائم، ويؤدِّي ذلك إلى المزيد من الصُّعوبات في درجات الحَرارَة الحدِّية. ويعاني الكَثيرُ من المرضى الذين لديهم برودَة شَديدَة في القدمين أو اليَدين من رداءة الدوران؛ ويتحسَّن الدورانُ لديهم بعدَ المعالجة تجاه الحَديد بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، ثُمَّ تناوُل مُستَحْضَرات (مُلحقات) الحَديد.

هناك بعضُ الحالات الحَدِّية (الفائقَة) من المرضى المُصابين بالأرجيَّاتِ الفيزيائيَّة؛ فقد كانت إحدَى المريضات تُعاني من آلامٍ في الفَم والمَريء (القناة الواصلَة بينَ الحلق والمعدَة) والمعدَة بعدَ شُرْب الماء البارد؛ وأدَّى الهواءُ البارد إلى تورُّم شفتيها ولسانها، ودَمْع عينيها، وإصابتها بالسُّعال، وسبَّب تعرُّضُها المَديد له الربوَ لديها. وقد عولجت تجاه الأرجيَّاتِ الأساسيَّة لجميع المغذِّيات، مثل الكالسيوم والحديد والفيتاميني C وA والمعادنِ الزَّهيدة (النَّزرة) والملح وفيتامينات المركَّب B والسَّكاكرِ والدُّهون. وبعد انتهاء هذه المعالجات، لم تَعُد تعاني من التحسُّس للهواء البارِد. وعندما تخلَّصت من التحسُّس لمكعَّبات الثَّلج، أصبحت قادرةً أيضاً على شُرْب الماء البارِد وتناوُل المثلَّجات.

لم تكُنْ مريضةٌ أخرى، وهي فتاةٌ مُصابة بالدَّاء السكَّري والفشل الكلوي، قادرةً إلاَّ على مَصِّ مُكعَّبات الثَّلج لإرواء عَطَشِها (حيث لم يكن مَسْموحاً لها شرب الماء). كما كانت تعاني من التهاب القصبات المُزْمن والسُّعال اللذين لم يستجيبا لسلسلة من المضادَّات الحيويَّة القويَّة. وبعدَ نحو ثمانية شُهور من السُّعال المُزْمن، جرَّبنا معالجتَها تجاه مُكَعَّبات الثَّلج. وخضعت لأربع جلسات متعاقبَة من المعالجَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد للتخلُّصِ من التحسُّس. وقد دُهشنا بتخلُّصها من السُّعالِ والتهابِ القصبات المُزْمن بعدَ انتهائها من المعالجَة تجاه مُكَعَّبات الثَّلج.

كانت مريضَةٌ أخرى تشكو من الشَّرَى والحكَّة واحمرار الجلد والصُّداع والإسهال والتعب العام ونوبات الغَشْي في كلِّ مرَّة تسير فيها في الشَّمس الحارَّة أو

تشرب السوائل الحارَّة أو تستحم بحمَّام حار. وقد عولجت تجاه الماء الحار، و لم تَعُدْ تستجيب للحرارة بتاتاً تقريباً منذ ذلك الحين. وكانت امرأةٌ أخرى تُعاني من ربوٍ شَديد في الصيف فقط، وليس في الشتاء. وعندما عولجَت تجاه الأرجيَّات الطعاميَّة، نقصَ تَفاعُلُها الرَّبوي للحرارة.

يمكن أن توجدَ أرجيَّاتٌ فيزيائيَّة في أغلب الأحيان عندَ مرضى لديهم تحسُّسٌ تجاه مواد أخرى أيضاً؛ وفي حين أنَّ الأرجيَّةَ الفيزيائيَّة بحدِّ ذاتها لا تَكْفي للتسبُّب في نوبة تحسُّسية، لكنَّ التَّماسَ مع المُسْتأرِج المسيء - فَضْلاً عن العامل الفيزيائي - يمكــنُ أن يعجِّــل حــدوث الــنوبة. ومن الأمثلَة على هذا النَّمط من التحسُّس (الأرجــيَّة) ما يُشاهَد في امرأة كانت تعاني عادةً من نوبات ربو ناجمَة عن تعرُّض مفاجــئ للهــواء البارد؛ وعندما عولجت بالنسبة للأَطْعمَة التي تتحسَّس لها، فقدَ التعرُّض للهواء البارد تأثيرَه فيها أيضاً. هذا، ويَكونُ بعضُ النَّاس مُتَحَسِّسين أحياناً لكــلٍّ من الحرارة والبرودَة، وهذا ما يجعلهم بائسين طوالَ الوقت؛ وقد كان ذلك حالةَ رجلٍ يُصاب بالشَّرَى والوذمَة، وأحياناً بنوبات من الدوخَة، بعدَ لعب التنس؛ وعندما كان يستحمُّ بماء بارِد، يعاني من المشاكِل نفسها؛ كما وُجدَ أنَّه يَتَحسَّس لكــلٍّ مــن: كــرات التنس، مضارِب التنس، الأحذيَة، الصَّابون، الشَّامبوهات، والأطعمَة المختلفَة... إلخ. وبعدَ معالجته تجاه جميع المُسْتأرِجات المعروفَة، فَضْلاً عن الماء السَّاخِن ومكعَّبات الثَّلج، لم يَعُدْ يستجيب للحرارة أو البرودَة.

يَتَحــسَّسُ بعضُ النَّاس لحرارة الشمس فقط؛ وفي هذه الحالة، يمكن أن يكونَ لــديهم تحــسُّسٌ لأشعَّة الشمس الأكتينيَّة Sun's actinic rays فقط؛ كما يكون هؤلاء الأشخاصُ حسَّاسين لعناصر مختلفَة أيضاً. ويُؤَدِّي التحسُّسُ لأشعَّة الشمس، بوجود مُسْتأرجات أخرى، إلى تفاعلات أكثر سُوءاً. وقد كانت هذه حالةَ رجلٍ يعمل مزارعاً، ولديه التهابٌ جلدي شَديدٌ مع احمرار وتَوَرُّم شَديد وحكَّة في الوَجْه

التَّحَسُّسُ لشجرةِ عيد الميلاد

لقد أمكنَ التخلُّصُ من التحسُّس المُزعِج والمثير لدى زوجتي تجاه شجرة عيد الميلاد بفضل مُكتَشفات الوخز الإبري الرائعة على يد الدكتورة ديفي نامبودريبد؛ فطريقتُها تُعَدُّ ثورةً في الأسلوب الطبِّي الرَّاهن لمعالجة التحسُّس لدى جميع النَّاس.

والــشفتين والــرقبَة واليَدين؛ و لم يكن يستطيع العملَ إلاّ خلال الفترة الباكرَة من ساعات الصَّباح أو المتأخِّرَة في المَساء، بينما كان يقضي بقيةَ الوقت داخل المَنْزل. وقــد تبيَّنَ أنّ لديه أرجيَّات (حالات تَحسُّسية) طعاميَّةً مختلفَة. وبعدَ المعالجة تجاه جميع العناصرِ الطعاميَّة، تراجعَ تفاعلُه للشمس أيضاً.

عــندما تحــصلُ الأرجــيَّةُ الفيزيائيَّة بالمشاركَة مع التحسُّس لغبار الطلع أو الأطعمَــة أو المــواد الأخرى، يمكن معالجةُ المرضى بنجاح بتَدْبيرِ المُستَأرِجات غير الفيزيائيَّة الأخرى، فلا يَعود المرضى مُتَحَسِّسين للعوامِل الفيزيائيَّة في أكثر الأحيان. أمَّا حينما يعاني الأشخاصُ من التحسُّسِ للعوامل الفيزيائيَّة فقط، فينبغي أن يعالجوا لكلٍّ من البرودة والحرارة. وهذه الحالاتُ نادرَةُ المشاهدَة كَثيراً؛ وفي هذه الحالات الــنَّادرَة، عندما لا تفيد المعالجاتُ الأخرى، قد يكون من الحكمَة تجنُّبُ الأطعمَة المــسخِّنَة "المــولِّدَة للحَــرارة" (اســتناداً إلى نظريَّة التغذية الصِّينيَّة) عندَ المرضى المتحسِّسين للحَرارة، والأطعمَة المولِّدَة للبُرودَة للبُرودَة عندَ المرضى المتحسِّسين للبُرودَة. و لم تُــشاهد المــؤلِّفَة أيَةَ حالاتٍ في ممارستها لم تَستَجِبْ جيِّداً لنوعٍ ما من معالجات التحسُّس.

قَدمَ جوزيف البالغ من العمر 67 سنة إلى عيادتنا شاكياً من ألمٍ مبرِّح وطفح أحمر على الأجزاء الوحشيَّة (الجانبيَّة) من الفخذ والساق والقدَم لأكثر من أسْبوعٍ؛ وقــد راجعَ بعضَ الاختصاصيين بسبب هذه المشكلَة من دون أن يحصلَ على أيَّة فائدَة. واستمرَّ ألُمه وعَجْزُه عن الحركَة في الازْدياد. وقد ركَّزَت الفحوصُ الحركيَّة على التحسُّس للسَّرْدين الذي كانَ قد أكله قَبْلَ أسبوع. هذا، وعولجَ تجاه السَّرْدين بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودزيباد NAET، فاختفَى ألُمه والطفحُ لديه خلال بضع ساعات.

ديدان القزّ الجميلَة

كنتُ أعاني من الصداع والطفح على ذراعيّ وألم الظهر والتهاب الجيُوب. وكانَ التحسُّنُ مؤقتاً فقط بإجراءات المعالجَة اليدويَّة. وكنتُ أعلِّمُ في رياض الأطفال، وأربِّي دودَ القزّ كمشروعٍ علمي عن دورات الحياة. وعندما عولجتُ تجاه أوراق شجر التوت، زالت الأعراضُ عنِّي، وأنا الآن أستعملُ هذا المشروعَ العلمي من دون تأثيراتٍ مرضيَّة منذ ثلاث سنوات.

أتـــت مارغـــريت Margarite الـــبالغَة مـــن العمر 59 سنة إلينا بقصَّة بَهَق Vitiligo (بقع بَيْضاء على كامِل جسمِها، بَعْضُها تحت الذقن وأمام الأُذُنين وعلى الـــسَّاقين وخلـــفَ الرقَبَة) منذ 30 سنة تقريباً. وقد تبيَّنَ أن لديها تحسُّساً للصُّوف والفيـــتامين C وعُثِّ الغُبار والخمائِر والعَفَن والفَواكِه واللَّبن والخلِّ والكلوروفيل والحُبوب الكاملَة والميلانين. وعندما عولجَت تجاه هذه العَناصِر، حَلَّ صباغٌ جلدي طَبيعي محلَّ البقَع البَيْضاء.

كانـــت ماكسين Maxine البالغَة من العمر 72 سنة تعاني من قرحات نازَّة علـــى أنامِل يَدَيْها منذ سنوات عديدَة، وقد جَرَّبت جَميعَ الأدوية والمَراهِم المُمْكنَة على هذه القرحات العَنيدَة. وخلال حَديثِها عن قصَّتِها، لوحظَ أنَّ هوايتَها الرَّئيسيَّة كانت الاهتمامَ بالأزهار والوُرُود. وبوَضْع ذلك بالحسبان، جَرى اختبارُها بالنسبة للـــزُّهور باختـــبارات الاستجابَة العضليَّة، وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً شَديداً تجاهها. وعندما عولجت من الأرجيَّات بِطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، شُفيَتْ من قَرْحاتِها المُزْمِنَة بشكلٍ رائع.

كانت كاثي Kathy البالغَة من العمر 23 سنة تُعاني من نمط من التهاب الجلد الـــذي لم يَستَجبْ لمعالجة المُنتَجات الطعاميَّة أو المواد الكيميائيَّة أو العَناصر البيئيَّة؛ وأظهـــرت أجـــزاءً مختلفَةً من جسمِها، كالرقبَة والشفتين والوَجْه والصَّدْر... إلخ، أخاديدَ جافَّة ومُفلَّعَة مع نَفْطات (فُقاعات) رائقَة مَمْلوءَة بالماء تشبه حُروقَ الدرجَة الأولى. وكانت هذه النفطات تَنِزُّ دماً ومَصْلاً في أغلب الأحيان. ولم تُظْهِرْ قصَّتُها المرضيَّة شيئاً غيرَ طبيعي، إلى حين انتقلت للعَيْشِ مع خطيبِها قبلَ سنة ونصف. لقد كانت مُتَحَسِّسةً للعاب خَطيبِها. وقد حُلَّت مشكلتُها الغامضَة عندما عولجت تجاه لعابِ خَطيبِها بِطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

لَسَعاتُ الحشرات والعناكب

يتفاعلُ الكثيرُ من النَّاس تجاه لسعات الحشرات. وقد تكونُ لسعاتُ العناكب والبَـــراغيث مُميتةً في بَعْضِ الحالات. كما يتفاعلُ الكَثيرُ من الأشخاص للدغاتَ الـــنَّحْل والزنابير. وسنُورد الآن قصةً أُخذَت من ممارسة طبيبٍ آخر، حيث قَدمَت

إحْدَى مَريضاته شاكيةً من عدَّة لسعات عَنْكبوت على ذراعَيْها. وحصلَ ذلك في أثـــناء عملها في حديقَة الخضار الخاصَّة بها. وكانت اللسعاتُ مُؤْلمةً جداً، وكانت ذراعاها مُتوَرِّمَتَيْن؛ وقد طلبَ منها الطَّبيبُ جَلْبَ أحد العَناكب الميتة من حديقتها. فعُــولجت بطَــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد من هذا العنكبوت. وبعدَ المعالجَة، شُفيَت جروحُها، ولم تَعُدْ تَنْزَعج من لسعات العناكب في حَديقتها.

تُعَدُّ لسعاتُ البراغيث من العَوامل المحسِّسة الأخرى التي تُغْفَل عادةً عندَ الكثير مـــن مرضى التحسُّس هذا. ويُذْكَر أنَّ فتاةً عمرها 9 سنوات كانت تعاني من ربوٍ شَديد طوالَ ثماني سنوات، وعولجت تجاه أرجيَّات مختلفَة، فأدَّى ذلك إلى السيطرَة علـــى إصابتها بالرَّبو. وبعدَ معالجتها من قشرة الحَيوانات، لم تَعُد القططُ والكلاب تـــزعجها أبـــداً. وفي أحد الأيَّام، زارت بعضَ صَديقاتها ممن لديهن كلابٌ. وبعدَ بـــضع دقائق، عادَ الربوُ إليها، إذْ كانت مُتحَسِّسةً للبَراغيث. وعندما عولجت من البَـــراغيث، توقَّـــفَ حُصولُ الصُّعوبات التنفُّسية لديها عندما تَكون بقُرب القطط والكلاب.

أتـــت إلين Ellen البالغَة من العمر 59 سنة إلى العيادَة ولديها قصَّة نموذجيَّة للتـــسمُّم العارض بحَقْن المَصْل Accidental serum injection poisoning؛ فقد كانـــت تقـــضي العُطْلَـــة في نيويورك حيث تعرَّضت للسعة نحلَة عندما كانت في الـــباص. ومـــع أنَّها كانت تعلم بأنَّ لديها تحسُّساً شَديداً للسعات الحشرات منذ كانـــت طفلةً، غيرَ أنَّها لم تكن لديها فكرة عن مقْدار الزيادَة في حالتها التَّحَسُّسية عبرَ السِّنين. وفي غضون دقائق، شعرتِ بالغثيان والدوخَة، وحصلَ لديها ضيقٌ في التـــنفُّس. ومن دواعي السُّرور أنَّها أُخذَت إلى وحدة الرعاية الإسعافيَّة في إحدى المُستَـــشْفيات. وعـــندَ وصـــولها إلى المُستَشْفى، عانت من بعض الضَّائقَة التنفُّسية Respiratory distress، فعُـــولجت من قِبَل الأطبَّاء، وأُودعَت في المُستَشْفى مدَّةَ 3 أيَّام.

وعندما عادَت إلى كاليفورنيا بعدَ عشرة أيَّام، ظَلَّت تُعاني من بعضَ الالتهاب في النَّـــسيج الخلـــوي تحت الجلد (التهاب الهَلَل) Cellulitis في ذراعها اليُسْرَى. فجيءَ بها إلى عيادتنا. وبعدَ أن تَلقَّت المعالجة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريياد

التفاعلُ الشديد للسعةِ النحل

في عام 1968، كنتُ مُسافِرةً إلى إنكلترا عندما تعرّضتُ للسعةِ نَحلَةٍ في ذراعي اليُمنى، وعولجتُ بأحد مضادّات الهيستامين ومضادٍ حيَوي؛ لكنّ ذراعي ساءت حالتُها باستمرار، فعُدتُ إلى بلدي سَريعاً بهذه الحالة، معتقدةً أنّني سأشفى بمرور الوقت. وبعدَ مرور 9 أيّام لاحقة، شعرتُ بسخونةٍ خفيفةٍ في ذراعي واحمرارٍ غير مألوف، كما تورّمَت ذراعي أكثر من ذي قَبل وأصبحت أكثرَ إزعاجاً.

أصرّت صديقتي على زيارة الدكتورة ديفي. وكنتُ خائفةً من الوخزِ الإبري، ولديَّ معرفةٌ بسيطةٌ به؛ كما كانَ منظر الإبر في جسمي مُزعِجاً أيضاً؛ ولكن إذا لم تنفَعِ المضادّاتُ الحيويّة، فما الذي يمكن أن تفعلَه؟ وفي ظلّ يأسي، سمحتُ لها بأن تأخذني إلى عيادتها. ووجدتُ الدكتورة ديفي مهتمّةً وعارفةً. وأدّت ثقتها التامة من أنّها تستطيع مُساعدتي إلى قبولي المعالجة؛ ولاحظتُ أنّ المعالجةَ جعلتني أسترخي بل وأستمتع. ولم أكن أعتقد أنّ الإبرَ لن تؤذيني، ولكنّني شعرتُ بالتحسّن فوراً. وفي الصَباح، وبعدَ أفضل ليلةٍ مريحةٍ منذ أيّام، وجدتُ أنّ التورّمَ قد زال! وتساءلتُ هل هذه ذراعي؟ إنّها هي فعلاً! اتصلتُ بها وقلتُ لها: "إنّها مُعجِزة، أنا آتيةٌ اليوم". ومنذ ذلك الحين الذي قد عالجتني فيه من جميع الحالاتِ التحسّسية لديّ، أشعر بأنّني مُنعتِقةٌ من التحسّس الآن".

لإزالـــة تَحسُّسها للسعة النَّحْل، اختفى التهابُ الهَلَل في ذراعها. وبعدَ سنة، عندما كانت في مُعَسْكَر، لَدغَها النَّحْلُ من جَديد، فاضطربَت وقادَها صَديقاتُها إلى أقرب مُستَشفَى على بُعْد 40 ميلاً تَقْريباً. وجَلسن في موقف المستشفى وانتظرنَ ساعتَيْن حتَّى يَرَوْا ما إذا كانت ستُصاب بأيِّ تَفاعُل؛ وبما أنَّها شعرت بأنَّها بخير، عُدْنَ بها من دون الدُّخول إلى المستشفى. وفي اليوم التالي، جاءَت إلى مَكْتَبنا، وعلى ذراعيها عـــدَّةُ آثار للسعات النَّحْل، وقد بَدَت مثلَ طَفَحِ الحَرارَة Prickly heat الخَفيف، لكنَّها لم تُعان من أيَّة تفاعُلات مُزْعجَة.

كـــانَ رجلٌ عمرُه 79 سَنَة من كارولينا الشَّماليَّة يعمل دهَّاناً عندما كانَ شـــاباً، وتَعرَّضَ للسعات الزَّنابير عدَّةَ مرَّات عندَ صُعوده سُلَّمه لدهان البُيُوت؛ وأُصـــيبَ بالسَّرَطان الذي كان قد انتقلَ (أدَّى إلى نَقائل) Metastasized في كامل جسمه عندَ اكتشافه، وقيلَ له أنَّ أمامَه ستة شُهور للبقاء على قَيْد الحَياة؛ وقد رفضَ أيَّةَ معالجَة تقليديَّة لمشكلته، لكنَّه عُولجَ بالنسبة للأرجيَّات المختلفَة،

ومنها التحسُّسُ للسعات الزَّنابير. وعلى الفَوْر، بدأت حالتُه بالتحسُّن، وزادت شـــهيتُه للطّعـــام، و لم يَعُدْ يشعر بالنُّعاس أو التَّعب؛ كما زادت أنْشطتُه، وبدأ يمارس رياضةَ الغولف من جَديد. وبعد سَنة، عندما أَتى إلى العيادَة نفسها التي كانـــت قـــد حـــدَّدت له مدَّة ستة أشهر للبقاء على قَيْد الحياة، شعرَ الأطبَّاءُ بالاســـتغراب مـــن حالـــته، وقالوا: "إنَّ معجزةً ما قد حَصلت". "لقد دخلَ السَّرطانُ لديكَ حالةً من الهَدْأَة بطريقةٍ ما". وبالفعْل، أدَّى الحَقْنُ المتكرِّر لسمِّ الـــزُّنْبور Wasp venom في جسمه إلى حدوث السَّرطان، حيث حصلَ تَكاثُرٌ شـــاذ للخلايا في جسمه كتَفاعُل تجاه لسعات الزَّنابير؛ و لم يُظْهِر أيَّةَ تفاعلات خارجيَّة مثل الشَّرَى أو التورُّم... إلخ. وعندما عُولِجَ من السُّمِّ نَفسه، استجابَ جسمُه جَيِّداً، وكَوَّنَ التِرياقَ Antidote اللازم لتَخْريب سُمِّ الزُّنْبور والسَّرطانة Carcinoma الـــتي كانـــت مـــن التأثيرات الجانبيَّة للسعات الزُّنْبور؛ وقد زادَ مـــستوى الطاقَـــة لديه. وعندما ذَهبَ إلى المُسْتَشْفَى للمتابعَة، كانَ السَّرطان Cancer في حالة من الهَدْأَة.

يَتفاعَلُ الكَثيرُ من النَّاس للمُخَصِّبات المُسْتَعْمَلَة في التربة للعناية بالمَزْروعات في حَـــدائقهم؛ وعندما يستعملون الخضار النَّامية بهذه المُخَصِّبات، يبدأ المرضُ لديهم؛ ويَحْتاجُ هؤلاء النَّاسُ إلى المعالجَة تجاه المُخصِّب المُسْتَعْمَل في التُّرْبَة.

> **ماءُ المدُن يُسبِّبُ التعبَ والألمَ**
>
> عانيتُ من تعبٍ شديد وألمٍ منتشر في كامل جسمي، وبقيت قدماي متورِّمتين. وعندما بدأت جلسات المعالجَة مع الدكتورة ديفي، اكتشفتُ أنَّ ماءَ المدينةَ كانَ يُسبِّب آلاماً وتعباً في جسمي. ولم أكنْ أستعمل ماءَ الحنفيَّة للشرب، بل للطبخ والتَّنْظيف والاستحمام. لقد عالجتني من ماء الحنفيَّة. وبعدَ 35 ساعة من المعالجَة، تراجعَ تورُّمُ قدمَيّ والوجَعُ والتعب في جسمي. ولكن لا أزال كلَّ بضعة أشهر أستجيب للماء، وذلك حسب المَوادِّ الكيميائيَّة المستعمَلَة في عمليَّة تنْقية ماء المدينَة. والآن، أستطيع التعرُّفَ إلى الأعراض، وأقوم بالاختبارات مباشرةً وأعالج ماءَ المدينَة. وأستجيب أحياناً لماء الزُّجاجات (الماء المعلَّب) بالطَّريقة نَفْسِها. وبفضل طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فأنا لم أعُدْ أجري من طبيبٍ إلى آخر لكشْفِ سبب مرَضي!

التحسس لمبيدات الهوام (الآفات)

عندما قدمتُ إلى الدكتورة ديفي، لم أكن قادرةً على العيش في بيتي لمدة 6 أشهر؛ فقد كان جارنا يرش السموم، وكنتُ متحسسةً أيضاً لثلاجتنا الجديدة. وبعد المعالجات الأساسية غير القليلة، عالجتني تجاه الثلاجة ومبيدات الهوام، وأصبحت قادرةً على العودة إلى البيت مباشرة. وبعد ثلاثة أسابيع، رش الجار مبيدات الهوام Pesticides ثانيةً، فكنتُ قادرةً على الخروج من دون مرضٍ بعد 3 أيام من البقاء في الداخل والنوافذ مغلقة. وأنا ممتنةٌ دائماً؛ فرغم بقاء بعض الأشياء المزعجة لي، لكنني أسير بلا شك في الطريق الصحيح.

الألماس دائماً

عندما بدأتُ بمعالجة التحسس لدي مع الدكتورة ديفي، لم أكن أستطيع الاستمرار في وجبة الطعام بدون قطر أنفي، ومع صعوبة في التنفس أحياناً وتنظيف لحلقي وعطاس وتورمٍ حول عينيَّ وآلام في صدري ومفاصلي وأسفل ظهري وقدميَّ وركبتيَّ. وقد شخص لي فقر الدم والتهاب المفاصل والميل إلى المراق (توهم المرض) Hypochondria. وكنتُ أشعر بتوترٍ شديد، ولا أستطيع البقاء مستيقظةً بعد الساعة الثالثة ظهراً، بل أحتاج إلى غفوة لمدة 15 دقيقة لكي أقدر على قضاء بقية يومي؛ كما كنتُ أجد صعوبةً في صعود الدرج بسبب الضعف في ساقيَّ، وأشعر بالألم في مفاصل يدي اليمنى؛ واكتشفت الدكتورة ديفي أن لدي تحسساً للألماس في طوق زفافي. وعندما كنتُ أقود أكثر من نصف ساعة، أعاني من ألم مبرِّح في ساقي اليمنى، ووجدنا أن لدي تحسساً لحمض الفورميك Formic acid المستعمل في المنتجات المطاطية الصلبة، مثل دواسة السيارة (البنزين).

لقد غيرت هذه المعالجات حياتي تماماً. وأنا الآن أعمل بنشاط وحيوية وابتهاج. وأستطيع اليوم مع الدكتورة ديفي تعقب أي ألم أو وجع جديد ناجم عن التحسس لمادة ما في بيئتنا أو عنصر غذائي، وأتخلص منه. كما أعالج من المشاكل المستقبلية الهاجعة، ولكن المحتملة، مثل الأمراض المختلفة؛ وأنا أتوقع توسيع أسلوب حياتي بهذه المعالجات، فضلاً عن العيش كل يوم بكامله في حالة مثالية من الصحة والعافية.

مرشّاتُ الحشرات

يُصابُ بعضُ الناس بالتوعُّك والمرض بسبب مبيدات الحشرات Insecticides الـــتي يرشّونها على النّباتات أو الأزهار أو داخل البيت لمكافحَة الحشرات الصَّغيرَة؛ وتقومُ هذه المرشَّاتُ بشَلِّ الجهاز التنفُّسي للحشرات، فتموت في غُضون ثوانٍ قَليلَة إلى دَقــيقَة. وتحتوي هذه المرشَّاتُ على مقدارٍ ضَئيل من السُّموم؛ تلامس شَخصٌ متحسِّس مع السُّم، قد يَتأثَّر أيضاً.

وفي بَعْــضِ الحـــالات، يـــؤدِّي ماءُ الشُّرب وماء المدينَة إلى مشاكل صحيَّة شَـــديدَة، حـــيث تُـــضافُ المواد الكيميائيَّة المائيَّة إلى الماء لقَتْلِ الجراثيم المُمْرضَة Pathogenic bacteria؛ فإذا لم نقتلها في الماء، قد تقتلنا عندما نشرب الماء. ولكنَّ بعـــضَ المرضـــى المتحسِّسين للمواد الكيميائيَّة، يستجيبون بشدَّة للمواد الكيميائيَّة المُـــضافَة إلى المـــاء؛ وإذا ما تَعلَّمَ المرضى اختبار ماء المدينَة أو ماء الشُّرْب كلَّ يوم باختبارات الاستجابَة العضليَّة، يمكن تجنُّب هذه المشكلَة.

التَّحَسُّسُ للمُجَوْهَرات

يمكـــن أن يَكـــونَ الـــنَّاسُ مُتَحَسِّسين للمُجَوْهَرات والثِّياب التي يَرْتدونَها، وللمُجَوْهَـــراتِ والثِّيابِ التي يَرْتَديها الآخرون؛ كما قد يَكونون مُتَحَسِّسين لمواد يُـــصادفونها عندما يزورون أصدقاءَهم أو يَتَسَوَّقون أو يذهبون إلى المسارِح أو إلى مكان آخر يجتمعُ فيه النَّاس. هذا، وكانت امرأةٌ شابَّة مريضة في عيادتنا تعاني من انسدادِ الجُيُوب وألمٍ في الطَّرفين العُلْويين ومن تَنمُّل Numbness في أجزاء معيَّنَة من الجسم أحياناً عندما تجلس في غرفة الانتظار لدينا. وكانت تدعِّي أنَّها تصبح أفضلَ عندما تبتعد عن العيادَة. وكانَ موظَّفو المكتب يشعرون بالذنب تجاه ذلك، وقَرَّروا إجراءَ استِقْصاءات.

لقَـــد خُطِّطَ لمعالجتها في الوقت نفسه مثل سيِّدة أخرى كانت ترتدي عقْداً بلَّـــورياً كبيراً. وكانت كَلْتاهُما في العيادَة في الوقت نَفْسه تنتظران رؤيةَ الطَّبيب؛ واكتشفنا أنَّ المرأةَ الأولى متحسِّسةٌ للبلَّوْر الذي ترتديه المرأةُ الثانية، كما كانَ حقلُ طاقة البِلَّوْر قوياً جداً، مثل الألماس، وقد أثَّرَ في حقل طاقة المرأة الأولى من على بُعْد

10 أقـــدام (3 أمتار). ومنذ ذلك الحين، جعلنا معالجة كل منهما في أوقات مختلفة إلى حين معالجة المريضَة المتحسِّسة من البِلّور.

كانَ رجلٌ شاب يُعاني، على مدى 10 سنوات، من عَدْوَى مستمرَّة بالخَمائر ومـــن مـــتلازِمَة الـــتَّعب المُزْمِن والتعب النَّفْسي والتعرُّق الليلي والعَصبيَّة وضعف الذّاكِـــرَة ومـــن اضطرابات نَفْسيَّة مختلفَة؛ وقد راجعَ عَدداً من الأطبَّاء والمعالجين الـــيدويين والمختـــصِّين بالوَخْزِ الإبري واختصاصيي التغذية للحُصول على بَعْضِ التحـــسُّن. وحاولَ الانتحار، ولذلك حصل على استشارات نَفْسيَّة منتظَمَة. وقد عـــولِجَ على مدى الشُّهور الستَّة اللاحقَة في عِيادتنا تجاه مختلفَ الأَرجيَّات، وأظهرَ تقدُّماً مَلْحوظاً.

لقـــد توقَّفَ عن التعرُّق الليلي والتعب، وتحسَّنت ذاكرتُه، وتخلَّصَ من عَدْوَى الخَمائـــر للمرَّة الأولى منذ 10 سنوات؛ وبدأ يحيا حياةً طبيعيَّة حتَّى ما قبلَ 3 – 4 أشـــهر، حيث عادَ فجأةً إلى عيادتنا باكياً، وقالَ إنه عادَ إلى البدايَة تَقْريباً. وعندما قُمْنا باختباره تجاه العناصر المُختَلفَة التي سبقَ أن عولجَ منها، تَبيَّنَ أنَّه غيرُ متحسِّس لأيٍّ شـــيء. لقد لاحظنا أنَّه كانَ يرتدي عدداً من المُجَوْهَرات: أربعة أقراط ذات أربعة أحجار مختلفَة في إحدى أُذُنَيْه، عقد ثَقيل مع مُعَلَّق ذهبي وفضِّي ضَخْم، ثمانية خواتِم ذات أحجار في أصابعه (ألماس، ياقوت، زُمرُّد، عَقيق، فَيْروز... إلخ، وساعة ذهبـــيَّة مرصَّـــعَة بالـــيَاقوت). وعندما اختُبِرَ تجاه الأحجار الكريمَة، تبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّـــساً شَديداً لها؛ وقد ذكرَ أنَّه تركَ جميعَ المُجَوْهرات عندما بَدَأَ المُعالجات معنا قـــبل شُهور مَضَت. كانَ مُغْرماً بالمُجَوْهرات، وقد بقيَ يُزيِّن نَفْسَه بها على مدى عـــشر سنوات. وبما أنَّه بدأ يشعر بالتحسُّن، عادَ ليرتَديها ثانيةً، فعادت إليه جميعُ الأعـــراض السَّابقَة. وقد عولجَ تجاه جميع المُجَوْهراتِ، وأصبحَ من جَديد بحالةٍ من الصحَّة والسَّعادَة.

البِلَّوْراتُ والأَحْجار

قـــد يَكونُ التيبُّسُ والألَمُ في الكتفين والتوتُّرُ في أعلى الظهر بسبب التحسُّسِ للمُجَوْهراتِ.

لقـــد استُعْمِلَ الذَّهبُ في مُعالجَة التهاب المفاصل عَدَداً من السِّنين؛ فإذا كنت تَتَحَـــسَّس للذَّهبِ، يمكن أن تتفاقمَ أَعراضُ التهاب المفاصل لديك؛ فحينما تكون مُتَحَسِّساً لمادة ما، قد تزداد أعراضُ المرض الذي يُفْتَرض أنَ تعالجَه هذه المادَّة.

لقد كانت فتاةٌ عمرُها 27 سنة ضحيةً للتحسُّس للذهب؛ فقد تزوَّجت بعمر 22 ســنة، وارتدت سلسلةً ذهبيَّة ثَخينة حول عنقها حسب العادات والتَّقاليد في الهـــند؛ و لم يَكُـــنْ يُـــسْمَح لها بنَزْع السلسلَة إلى أن تموتَ أو يموت زَوْجُها. وقد أخذت تشعر بألم شَديد في رقبتها وكتفيها، فذهبت من طَبيب إلى آخر للحُصول على بعض التَّحَسُّن. وفي أحد الأيَّام، أصبحَ أَلمُها شديداً جداً، ممَّا دفعها إلى الذهاب سَـــريعاً إلى قسم الطَّوارئ؛ وأظهرت الصُّوَرُ الشُّعاعيَّة حَدَاً واضحاً للفقرة الرقبيَّة الخامِـــسَة تحت الذقن مباشرةً. وأُبقيت في المستشفى، ودُمجَت الفقرة، فتحسَّنت حالَـــتُها تماماً طوالَ شهرين. ثُمَّ بدأت تُعاني من ألم مُبَرِّح من جَديد؛ فجاءت إلينا هـــذه المـــرَّة، ووجـــدنا أنَّ لديها تَحسُّساً للسلسلَة الذهبيَّة الثَّخينة التي تَرْتديها. وعولجت تجاه الذهب، واختفت آلامُها الرقبيَّة وأوجَاعُ جسمها. ولا تزال ترتدي السلسلةَ حولَ رقبتها. ومنذ ذلك الحين، لم تَعُدْ قلقةً من أَيَّة تفاعلاتٍ جديدَة.

الحَرارةُ والبرودَة والظُّلمَة

كانـــت هـــيلين Helen، البالغَة من العمر 74 سنة، تحب شُرْبَ الماء البارِد، لكـــنَّها تغصُّ بالماء البارِد المثلَّج دائماً، وتُصاب بسُعال تحسُّسي جاف عندما تأكل المُـــثلَّجات. وقـــد عولجت تجاه جميع المكوِّنات في المثلَّجات، ولا تزال تَشْكو من نوباتِ السُّعال وحوادثِ الاختْناق. وأخيراً، عولجت تجاه مكعَّبات الثلج الحقيقيَّة، ومنذ ذلك الحين أصبحت تَستمتع بالمثلَّجات من دون اختناق.

كـــانَ جـــون John يُعانـــي مـــن سُعالٍ مستمر طوالَ الشِّتاء (من تشرين الأوَّل/أكتوبـــر حتَّى نيسان/أبريل). وعندما يصبح الطقسُ دافئاً، يَتحسَّنُ السُّعالُ لديه. وتتكرَّرُ المشكلةُ نفسُها معه كلَّ سنة، فيَشرب شرابَ السُّعال تكراراً من دون أَيَّـــة فائـــدَة. ولذلك، أحالَه صديقُه إلينا؛ وعندما جَرى تَقْييمُه من خلال طَرائق اختـــبارات نامبودريـــباد العضليَّة، تَبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً للبَرْد، فعُولج بالنسبة للبَرْد (مكعَّبات الثَّلج)، و لم يَعُدْ يعاني من السُّعال طوالَ فصول الشتاء الخمسة الأخيرَة.

كـــانَ سميث Smith، البالغ من العمر 49 سنة، يعاني من الربو طوالَ حياته؛ وقـــد اشـــتدَّت النوباتُ مع تقدُّمه في العمر، و لم تَعُدْ المَناشق (أَجْهزَة الاسْتِنْشاق) Inhalers والكورتيـــزون تُجْدي معه نَفْعاً مثلما كانت سابقاً، وأُجبرَ على زيادَة الجُـــرْعات بـــشكلٍ متكرِّر للحُصول على بعض الفائدَة. ثُمَّ سمعَ عن طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد من خلال أحد أصدقائه، وعالجه اختصاصيٌّ آخر في هـــذه الطـــرائق العلاجـــيَّة تجاه مواد غذائيَّة وبيئيَّة مختلفَة، فتحسَّنت طاقتُه وشعر بالتحسُّنِ إجْمالاً، لكنَّ الربو لم يتحسَّن. وبعدَ 84 جلسةً علاجيَّة، أحالَه طبيبُه إليَّ للتَّقْيـــيم. وبعدَ تَقْييمه من خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضليَّة، وَجدتُ أنَّه يـــستجيب للرُّطوبَة. فعولجَ بالنسبة للرُّطوبَة فَوْراً؛ وفي أقل من 10 دَقائق، ذكرَ أنَّ رئتَـــيْه وســـبيلَه التنفُّسي قد أصبحا سالكَيْن، حيث قال: "لقد رُفعَ شيءٌ ما عن صَدْري"، "وأشعر أنَّ الهواءَ قد ملأَ رئتيْ لأوَّل مرَّة في حياتي!" وبعدَ هذه المعالجَة، لم يَعُد يشتكي من الهجمات الربويَّة.

كانَ رونجا Ronja، البالغ من العمر 5 سنوات، يعاني من الربو منذ أن كانَ رَضيعاً؛ وقد استعملَ أدويةً مختلفَة، لا سيَّما في الطقس البارد، وعولجَ بالنسبة للبَرْد (الـــثَّلج)، ممَّا حَسَّنَ الحالةُ لديه بنسبة 30٪ تَقْريباً. وعندما عولجَ بالنسبة للرُّطوبَة، زالَ الربوُ عنه، و لم يتكرَّر ثانيةً منذ 3 سنوات.

لقد كانت المشكلةُ عندَ مايكل Michael، البالغ من العمر 30 سنة، مختلفةً. فقـــد كانَ يعيش قربَ المحيط، ويعاني من الاكتئاب حتَّى الساعَة 11 صباحاً، ثُمَّ يـــشعر بالتحسُّنِ مع سُطوع الشَّمس وانجلاء الضَّباب. وتحسَّنَ الاكتئابُ لديه بعدَ 10 جلـــسات علاجيَّة أساسيَّة تجاه البَرْد (مكعَّبات الثلج) والضّباب الرقيق البارد والسِّيروتونين والنَّواقل العَصَبيَّة.

يُعانـــي الكَـــثيرُ مـــن النَّاس من الاكتئاب خلال فَصْل الشِّتاء، ويبدو أنَّهم يـــستجيبون للـــيالي الطَّويلَة (الظُّلْمَة Darkness)، في حين يشعرون بالتحسُّن عندَ عَوْدَة الصَّيْف. وهذه هي مشكلة الأشْخاص الذين يَعيشون في أمكنَة مثل آلاسكا، حـــيث تَكـــونُ الليالي داكنةً وطَويلَة خلال الشِّتاء. ويشعر بعضُ النَّاس بالتحسُّن عـــندما يجلسون أمام أضواء بَيْضاء ساطعَة لبضع ساعات يومياً. هذا، ويبدأ الكَثير

مـــن الأشخاص بالمَيْل إلى الطّعام خلال الشّتاء، وقد يحتاجُ مثل هؤلاء إلى المعالجَة تجـــاه الفيتامين D والكالسيوم والغُدَّة الصَّنَوبَريَّة Pineal gland والسُكَّر والسِّيروتونين والحمـــوض الدهنـــيَّة وحجر المغناطيس والملح؛ وقد تفيد المعالجاتُ بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد في هذه الحالَة.

كانـــت سينا Seana، البالغَة من العمر 42 سنة، تعاني من الاكتئاب، ومن المَـــيْل إلى الانـــتحار؛ وتبـــيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للفيتامين D والكالسيوم والسُكَّر والسِّيروتونين وحجر المغناطيس والغُدَّة الصَّنَوبَريَّة والحُموض الدهنيَّة. وبعدَ معالجتها بـــنجاح تجاه ما لديها من أرجيَّات (حالات تحسُّسية)، لم تَعُدْ تعاني من الاكتئاب الشَّتوي المَألوف لديها.

كانَـــت إسْتِر Esther، البالغَة من العمر 42 سنة، تُصاب باضطراب عقلي وجـــسدي في الحَـــرِّ، حيث يتورَّمُ جسمُها بالكامل في فَصْل الحَرارَة أو حينما تمـــشي تحـــت الـــشمس لبضع دقائق؛ و لم يكن بمَقْدورِها أن تشربَ السَّوائل السَّاخنَة أو تناوُل الأطعمَة الحارَّة من دون الإصابَة بالمَرض؛ فعندما كانت تأكل هـــذه الأطعمَة، تُصاب بتسرُّعٍ قلبي انْتِيابي Paroxysmal tachycardia (زيادَة شـــديدَة في سُرعَة القَلْب)، ويتورَّم جسمُها ويحمرُّ بالكامل. وقد عولجت تجاه المـــاء الحـــارِّ جداً؛ وبعدَ دقائق قليلَة من المعالجَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، أُصيبت بتشنُّجات (مَغَص) بطنيَّة وإسهال مستمر شَديد. ولكنَّها، بعـــدَ أن أنهَت المعالجة تجاه الماء الحارِّ، بدأ جسمُها يتكيَّف مع الحرارَة بطريقة طبيعيَّة.

وقـــد حصلت موجةٌ من الحَرِّ في جنوبي كاليفورنيا بعدَ أسبوع من المعالجَة، حـــيث وصلت درجاتُ الحارة إلى 40° م، وتَعطَّلت سيَّارتُها بعدَ منتصف الظهر، وكـــانَ عليها أن تمشي نحو 15 دقيقَة حتّى تصلَ إلى محطَّة الوُقود لطلب المساعدَة. ومن المُثير للاستغراب أنَّها لم تتأثَّر بالحرَارَة مثلما كانت قبلَ المعالجَة، كما لم يحصل لـــديها تورُّمٌ في القَدَمين مثل العادَة. والآن، هي تستمتعُ بشاي الأعشاب السَّاخن والحـــساء الحـــار، وقد فقدت نحو 16 كغ من وزنِها. وفي حالتِها، كانَ التحسُّسُ للحرارة هو السَّبب في سِمْنَتِها.

هل يمكن أن يؤدّي الماءُ والماء النقّي إلى تساقُط الشَّعر؟

مع أنّني دُهشتُ عندما اقترحَتْ عليَّ الدكتورة ديلي المعالجةَ من الماء المنقّى وماء الحنفيّة، حيث كنتُ متحسِّسةً لكليهما. وبعدَ المعالجَة، لاحظتُ ظاهرةً غريبَة؛ ففي الماضي، كنتُ أفقدُ شعري في كلِّ مرّة أغسلُه فيها. وبما أنّه كانَ لديَّ شعرٌ ثخين، لم أستغرب ذلك. ولكن في أوّل صباح غسلتُ فيه شعري بعدَ فترة راحَة من معالجةٍ دامت 25 ساعَة، لم أفقد شيئاً من شعري عملياً وأنا متأكّدةٌ من أنّ ذلك كانَ نتيجةَ معالجتي تجاه الماء.

أُصيبت امرأةٌ عمرها 38 سنة بحروق من الدرجَة الثانية، مع فُقاعات ضَخْمَة، نتيجةً انسكاب حاوية من الماء المَغْلي عليها. وبعدَ أسبوعٍ من الألمِ الشَّديد، عولجت بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد بالماء الحار جداً في مَرْطبان زُجاجي Glass jar. فذهبَ الألمُ بعدَ 24 ساعَة، وشُفيَ جلدُها في غُضون أسبوع.

كانت جيني Jenny، البالغَة من العمر 58 سنة، تُعاني من داء رينو Raynaud's disease، حيث كانت أنامِل أصابعها تبقى زرقاءَ داكنةً في الأيّام البارِدَة. فهي كانت تتحسَّس للبَرْد والحمضيَّات وقِطع اللحم البارِدَة. وقد تحسَّنت عندما تخلَّصت من التحسُّس لهذه الأشياء.

اعتادَ بيل Bill، البالِغ من العمر 67 سنة، على المُعاناة من آلامٍ شديدَة في الرُّكبَتَيْن في الطقس البارِد أو الغائم، وقد تَبيَّنَ أنّه يَتحسَّس لكلوريد الصُّوديوم والبوتاسيوم والبَرْد. فمضخّةُ الصُّوديوم والبوتاسيوم[1] Sodium-potassium pump لديه ربَّما أصبحت أقلَّ نَشاطاً عندما كان يُحاط بالبَرْد. وقد يكون ذلك السَّببَ في رداءة الدوران لديه وتجمُّع الماء في مفاصِله الكبيرَة، ممَّا يؤدِّي إلى الألم خلال فَصْل البرودَة.

كانَ لدى أنجيلا Angela، البالغَة من العمر 54 سنة، قصَّةُ إصابَة بنَزْلة بَرْد بعدَ الاستحمام والمَشْي في جوٍّ بارِد من البيت الرَّئيسي إلى غُرْفَتها على بعد 45 م؛ وقد عولجت بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد بوجود مكعَّبات الثلج

(1) مضخَّةُ الصُّوديوم والبوتاسيوم هي مضخَّة خلويَّة في خلايا الجسم مَسْؤولَةٌ عن إخراج الصُّوديوم من الخليَّة وإدخال البوتاسيوم أو مواد أخرى إليها ضمنَ الحُدود الطبيعيَّة (المترجِم).

(الـــبرودَة) ومـــراوِح الطاوِلَة (التيَّار البارِد). وأنهت المعالجةُ الناجحَة مشكلتَها مع الإصابَة بالزُّكام بعدَ الاستحمام.

زارت سارة Sarah، البالغَة من العمر 64 سنة، ينابيعَ كولورادو Colorado Springs؛ وعـــند هذا الارتفاعِ، لاحظت ضيقاً في التنفُّس، وبدأت تتنهَّد بعُمْق؛ وقـــد عالجَهـــا أحدُ الممارسين المحليين لِطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد بالنـــسبة إلى ثُنائـــي أُكْـــسيد الكربون المُزْفور في حَقيبةٍ ورقيَّة. وفي غُضُون بضع ســـاعات، تـــوقَّفت الصُّعوباتُ التنفُّسية لديها، وأصبحتْ قادرةً على البقاء هناك أسبوعاً آخر من دون مشاكِل إضافيَّة.

كانَ سام Sam، البالِغ من العمر 26 سنة والذي يعيش قربَ المحيط، يُعاني بـــشكلٍ دَوْري من اكتئاب شَديد في ساعات الصَّباح الباكِرَة إلى حين سُطوع الـــشَّمْس، إذْ كـــان يَتَحـــسَّس للهواء الرَّطب البَارِد. وباستعمال طَرائقِ إزالة التحـــسُّس بحسب نامبودريپاد، عولجَ بمَلْءِ مَرْطبان بمكعَّبات الثَّلْج لتَوْليد هَواء رَطب بَارِد.

كانـــت ســـوزان Susan، البالغَة من العمر 46 سنة، تعانِي من ضيق التنفُّس وتورُّم جسمها عندما تكون في جَوٍّ من الرُّطوبَة الشَّديدَة في هاواي؛ وقد عولجت بطَـــرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريپاد بمَرْطبان كبير مَمْلوء حتَّى النصف بماء مَغْلـــي، حيث حاكى الهواءُ السَّاخِن القادِم من المَرْطبان الهواءَ الرَّطْب الذي سبَّبَ التَّفاعُلَ (ردَّةَ الفِعْل) لديها.

التَّحَسُّسُ للاتكس (المطَّاط)

قـــد تَكـــونُ القُفَّازاتُ المطَّاطيَّة Latex gloves مادةً مفيدةً جداً عندَ معظم الـــنَّاس؛ ولكن إذا استعملها شخصٌ مُتَحسِّس، يمكن أن تؤدِّي إلى كارثَة. وهناك الكَـــثيرُ من الأشخاص الذين يتحسَّسون للقُفَّازات المطَّاطيَّة، وهي واحدةٌ من أكثر الأشـــياء شُـــيوعاً في المُسْتشفيات. ويَكاد لا يخلو إجراءٌ طبِّي في المُسْتشفيات من اســـتعمال القُفَّازات المطَّاطيَّة؛ فإذا حدثَ أن استعملَها شخصٌ متحسِّس، يمكن أن تكونَ مهدِّدةً للحياة.

ذهــبت امرأةٌ عمرُها 48 سنة إلى طَبيب الأسْنان لإجراء تَنْظيف روتيني، فوضعَ اختْـصاصيُّ صــحَّة الأسْنان Dental hygienist زوجاً من القُفّازات المطّاطيَّة، وبدأ يــنظِّف أسنانَها. وفجأةً، أخذت تشعر بسخونَة شَديدَة، وأصبحَ جسمُها حاراً وكأنَّه يحترق، ودخلت المريضةُ في صدمة تأقيَّة (تحسُّسية) Anaphylactic shock تَقْريباً. فقامَ الطَّــبيب باسْــتدْعاء المُسْعفين الاختصاصيين Paramedics الذين أنْعَشوها بمساعدَة الأدوية. لقد كانَ الطفحُ يملأ جسمَها، مع حمًّى خفيفَة، عندما غادرت عيادَة الطَّبيب. وبعدَ يومين جاءت إلى عيادتنا، والطفحُ لا يزال على جسْمها ودرجة حرارتها 37.8 مْ.

أظهرت طرائقُ اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنَّها كانت متحسِّسةً للقُفّازات المطّاطيَّة التي يستعملُها طَبيب الأسنان، ولمَسْحوق الطبشور في القُفّازات، وهذا ما أثَّــرَ في خُطــوط أمعائهــا الغَليظَة وقَلْبها ومَرارتها. وقد عولجَت تجاه القُفّازات والمَسْحوق. وبعدَ أن عولجت تجاه القُفّازات، عولجت أيضاً تجاه المخدِّرات الموضعيَّة والمُلْغَــم[1] Amalgam وعــوامل التَّنْظــيف والــشّاش Gauze وكُرات القُطْن؛ ونُــصحَت بالعَوْدَة إلى العيادة السِّنية لإنهاء الإجراء السِّني؛ وهي الآن ليس لديها تفاعلٍ ضار، وقد أجرت حَفْراً لأحد جُذور الأسنان أيضاً!

وقــد ذكــرت لاحقــاً أنَّ المعالجةَ بإزالة التحسُّس تجاه القُفّازات المطّاطيَّة والمَــسْحوق كانت أفضلَ شيء حدثَ لها طوالَ 15 سنة؛ وكانت تخشى أن تقومَ بأيَّة علاقة حَميمَة مع زوجها منذ سنوات، فقد أدَّى مَنيُّ زَوْجها إلى تفاعلٍ لديها بشكل طَفحٍ وفُقاعات على كامل جسمها بعدَ الجماع. وكانت تَتحسَّس لمكوِّنات الواقــي الذَّكــري Condom، ولا يَسْتطيعان استعمالَه أو الاقتراب منه. ولكنَّها عولجت بنجاح بعدَ ذلك تجاه منيِّ زوجها، وأصبحت الآن امرأةً سَعيدَة جداً.

كانَ جون John الرَّضيع بعمر أسبوع عندما وجدته أُمُّه في سَريريه من دون أيَّــة علامــات دالَّة على الحياة، حيث لم يَكُن يتنفَّس؛ فأمسكَتْ به وهزَّته. وقامَ زوجُهــا باستدعاء المُسْعفين الاختصاصيين. وفي غُضون 3 دَقائق، وَصلوا وَوجدوا قلــبَه مُتَوقِّفاً، فأنعشوه باستعمال مُزيل الرَّجفان Defibrillator، وعادت الحياةُ إلى جون من جَديد، واستعادَ تنفُّسَه ودقَّات قَلْبه.

---

(1) المُلْغَم (ج. مُلْغَمات) خليطٌ معدني يستعمله الطَّبيبُ لحَشْو الأسنان (المترجم).

التحسُّسُ للعُطور!

لم تَكُنْ ويندي و Wendy W، البالغةَ من العمر 44 سنة والتي تعمل مُديرَةً مُساعِدَةً لطلبةِ التَّدْريس والدكْتوراه، تتحمَّل رائحةَ العُطور أو الكولونيا أو حتَّى بعض الأزهار من دون الإصابةِ بالشقيقة؛ وبما أنَّها كانت تتعرَّض بشكلٍ شائع في عملِها نتيجة الاجتماعات والدُّروس، لذلك كانت تُجْبَر غالباً على تَرْكِ العمل أو الدَّرْس بسبب شدَّة الألم لديها. وبعدَ جلستين من العِلاج تجاه مزيجٍ من العُطور، ذكرت ويندي أنَّها في حين لا زالت "تَشْعُرُ" بالعُطْر، لم تَعُدْ تعاني من الشقيقة، ولم تَعُدْ تتغيَّب عن الدُّروس بسبب الشقيقة.

وهناك ملاحظةٌ جانبيَّةٌ هامَّةٌ عن قصَّةِ ويندي، تتضمَّن معالجةً سابقةً قُمْنا بها بالنسبة للشُّوكولاته؛ ولم نَكُنْ لنا وهي نتصورُ شيئاً عن نتائج هذه المعالجة إلى أن اشتكى أحدُ مساعديها من أنَّ ويندي لم تَعُدْ تَضَعُ أيَّةَ شُوكولاته في مكتبها؛ ويبدو أنَّ هذا الشخصَ كانَ يجد الكثيرَ من الشُّوكولاته في دُرْجِ ويندي دائماً، فتأخذُ ما تشاء. وبَعْدَ المعالجَة، انحسرَ مَيْلُ (اشتهاء) ويندي إلى الشُّوكولاته شيئاً فشيئاً، وقلَّ احتفاظُها بها، وأقْلَعَت أخيراً عنها من دون أيَّة ملاحظةٍ. هذا، ويمكن أن يُؤدِّي التحسُّسُ إلى الاشتهاءِ أحياناً. وليسَ من النَّادِر حصولُ هذا النمط من نَقْصِ الاشْتِهاء بعدَ إزالةِ الأرجيَّة (التحسُّس).

وكانت صديقةُ ويندي ديبي Debbie، مُديرةُ المَدْرَسَة والمحامية، إحدى مَرِيضاتي طوالَ بضعة شُهور ماضية، وقد بدأت تعاني من تَنَمُّلٍ (خَدَرٍ) numbness في سبَّابتها وإبهامها من اليَدِ اليُمْنَى، ولم تَستَفِدْ من تَحرِيرِ اللُّفافَةِ العضليَّة الوَجْهيَّة Myofacial release والمُعالجات الأخرى. وفي ذلك الوقت تقريباً، تعلَّمتُ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، واختبرتُ مَهارتي الجديدةَ في اختبارات الاستجابة العضليَّة لهذه الطرائق. وأظهرَ هذا الاختبارُ الجديد أنَّ الخَدَرَ عندَ ديبي لم يكُن مشكلةً جسديَّةً (مثل مُتلازِمَةِ النَّفَقِ الرُّسُغِيِّ Carpal tunnel syndrome)، وإنَّما كان تَحَسُّساً كيميائياً تَغْذَوياً. كما أظهرت اختباراتُ الاستجابة العضليَّة الإضافيَّة أنَّ التحسُّسَ كانَ لقَطَراتِ السُّعال المحضَّرةِ من ليمون الريكولا Lemon Ricola، والتي كانت تستعملها قبلَ 6 أسابيع؛ وقد انتهى الخَدَرُ بعدَ جلستين من العِلاج (بفاصِل 15 دقيقة) من قَطَراتِ السُّعال.

إنَّ طرائقَ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد رَهيبةٌ؛ شُكراً لمشاركتك معنا فيها! ونحن نُمارِسُها بمعدَّل 100 ٪ الآن.

التحسُّسُ لسيَّارتي!

بدأت المعالجةُ بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد مع الدكتورة ديفي للتخلُّص من التحسُّس الجَيْبي sinus allergy لديّ؛ ومن المشاكل الرئيسيَّة التي كنتُ دائماً أعاني منها التحسُّسُ لسيَّارتي أو أيَّة سيَّارة أخرى؛ وقد عالجتني الدكتورة ديفي بالنسبة إلى سيَّارتي والعادم Exhaust والغازولين (البنزين)؛ فقد كنتُ أشكو عادةً من العُطاس المستمرّ مدَّةَ 45 دقيقةً عندما أمتطي السيَّارة، وأسعل سعالاً متقطِّعاً جافاً وأنظِّف حَنْجَرتي ووَجْهي عدداً من المرَّات. وبعد اجتياز المعالجة، لم تعُدْ لديَّ مشاكل مع سيَّارتي، وصرتُ أقود السيَّارةَ أكثر من 160 كم تقريباً في الوقتِ نفسه من دون الشعُور بسَيَلان الجُيُوب؛ وأنا حقاً مَسْرورة من هذا الإجراء.

وأُخِـــذَ إلى المُسْتَشْفَى للمُراقبَة مدَّةَ 48 ساعَة، ثُمَّ أُرسِلَ إلى البَيْت مع جهاز مُـــراقبَة (مــرْقَب) صَوْتي Beeping monitor؛ فعندما كان يتوقَّف تنفُّسُ جون، يُـــصْدر الجهـــازُ صَوْتاً. وكانَ هذه الجهازُ يُصْدر صَوْتاً بشكلٍ متكرِّر في البيت، بمعـــدَّل 5 – 8 مَـــرَّات في اليوم على الأقل. وأخذَ أمُّه وجَدَّته ووالده يراقبونه عن كَـــثَب لمدَّة 24 ساعَة. ومع أنَّه كانَ بحالة جَيِّدَة في المستشفَى، لكنَّه أخذ يَتَعرَّض لـــتوقُّف التنفس بشكلٍ متكرِّر في البَيْت؛ ثُمَّ تبيَّنَ لاحقاً أنَّه يَتَحسَّس لغطاءِ السَّرير البلاســـتيكي الجَذَّاب والمُلْحقات البلاستيكيَّة الأخرى. وبعدَ أن عولِجَ تجاه الأشياء البلاســـتيكيَّة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرِيباد، أصبحَ قلبُه وتنفُّسه بحالة حَسَنَة.

كانـــت كاثي Kathy، إحدى السكرتيرات في عيادتنا، تحضر عَرْضاً حاسوبياً؛ وبعـــدَ خمـــس دقائق من بَدْء العَرْض، أخذت تَشْكو من الشُّعور بالسُّخونَة في كامل جـــسمها وبالانزعاج. وكانت تعمل على لوحة مَفاتيح الحاسوب. وفجأةً، ظهر على شفتيها فُقاعاتٌ (نَفْطات)، وعلى وجهها طفحٌ، وشعرت بالدوخَة. وقد تبيَّنَ للمُؤلِّفَة (مـــؤلِّفَة هـــذا الكتاب) أنَّ مادَّة لوحة المفاتيح (البلاستيكيَّة) كانت السببَ في هذه المشكلَة. وعولجت كاثي تجاه لوحةِ المفاتيح البلاستيكيَّة الخاصَّة، وأُرسِلَت إلى المَنْزل. وعندما عادت للعمل في اليوم التالي، شعرت بالتحسُّن. ومنذ ذلك الحين، تعمل كاثي على لوحة مفاتيح الحاسوب تلك من دون أيَّة تأثيرات مَرَضيَّة جديدَة.

الحَالاتُ التحسُّسية الكيميائيَّة المُتَعدِّدَة

كــانَ بيل، البالغ من العمر 49 سنة، يُعاني من آلام شَديدَة في المِرْفَق الأيمن والمِعْصَم والمَفاصل بين السُّلاميات Interphalangeal joints الأولى. وقد عولِجَ من مُـتَلازِمَة الـنَّفَقِ الرُّسْـغيِّ والْـتهاب غِمْد الوَتَر Tenosynovitis ومِرْفَق التنس Tennis elbow عدَّةَ مرَّات قبلَ أنْ يأتي إلى عيادتنا. وعندما جَرَى تَقْييمُه في عيادتنا، تَبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً شَديداً للوَرَق، أحد وَسائل عمله كَكاتب.

يُــؤَدِّي تَلْــوينُ الطَّعام إلى الكَثير من الأرجيَّات بينَ النَّاس. هذا، وقد كانت سالي Sally، البالغَة من العمر 42 سنة، تُعاني من تعرُّق مستمر وشَديد في راحتيها وقدَمــيها وإبطيها والناحية الأُرْبيَّة Groin لديها. وبعدَ المُراقبَة الدَّقيقَة، وُجدَ أنَّها تَتعــرَّق بغـــزارَة بعدَ أن تأكُلَ بعضَ الحلويَّات الملوَّنَة باللَّيمون. وقد تخلَّصَت من مشكلتها بعدَ أن عُولجَت للتحسُّس من تَلْوين الطَّعام بالأصفَر.

الــسِّيليكا Silica أو ثُنائــي أُكْسيد السِّيليكون Silicon dioxide مركَّبٌ كيميائيٌّ يَتكوَّن من السِّيليكون Silicon والأُكْسجين. وتوجَدُ السِّيليكا على نطاقٍ واســع في الفلــزَّات المشكِّلَة للصُّخور والتي تُسمَّى السِّيليكات Silicates، وهيَ تُكــوِّن معظمَ قشرة الأرض (الخارجيَّة والداخليَّة). ومن بعض العناصر المشتقَّة من الــسِّيليكات نذكــر بلَّوْرات الكوارتز Quartz crystals والسِّيراميك والفلْسبار Feldspar والــزُّجاج والميكا (حَجر البَلْق)[1] Mica والأَعْبَل[2] (الأوبال) Opal وهُــلام الــسِّيليكا والسِّيليسيوم Silicon والسِّيليكون (السِّيليكوون) Silicone. وتــتفاوتُ التَّفاعلاتُ تجاه هذه المواد من شَخْصٍ إلى آخر؛ ومن أشكال السِّيليكا هــناك السِّيليكون المُسْتعمَل في الغَرائس Implants المُعدَّة لأهداف تجميليَّة بشكلٍ رَئيــسي. وقـــد يؤدِّي التحسُّسُ للسِّيليكون إلى مشاكل صحِّية مختلفَة عندَ النَّاس. وتُستعمَل السِّيليكا في الكَثير من المُنْتجات من حولنا، مثل الزُّجاج المُسْتَخْدَم للنَّوافذ والأبــواب وأبواب السيَّارات... إلخ. ويمكن أن يُصابَ الأشخاصُ الذين يَتفاعلون للــسِّيليكا جَــرَّاءَ الــرُّكوب في السيَّارَة أو الجُلوس قربَ نافذة زجاجيَّة أو باب

(1) رُقاقات تُستعمَل في العَزْل الكَهْرُبائي.

(2) الأَعْبَل: حجارةٌ بَيْضاء.

زُجاجي. كما يُستَعمَلُ هلامُ السِّيليكا كعاملِ سَدٍّ في الحَمَّامات وأمكنة التسرُّب، ويُستَعمَلُ أيضاً في بعض الأصْمغَة.

جـــاءت إليَّ لتراني امرأةٌ عمرها 38 سنة، وهي تعاني من شَقيقَة شَديدَة منذ 20 ســـنة. وقـــد تَبـــيَّنَ من خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضَلِّيَّة أنَّ غرسةً مَـــزْروعَة في جسمها قد وَلَّدت بنيةً سامَّة في جسْمها، ممَّا أدَّى إلى الصُّداع لديها. وأخبرتني في ذلك الحين عن الغرسة الثديية السِّيليكونيَّة Silicone breast implant الـــتي زُرعَـــت لها. ومنذ أن وُضعت لها هذه الغرسة قبلَ 20 سنة، وهي تعاني من الـــشقيقَة والمشاكِل الهضميَّة. وقدَ عُولجت تجاه السِّيليكون، فتخلَّصَت من صُداع الشقيقَة والمشاكِل الهضميَّة اللذين داما لديها 20 سنة.

كانـــت امرأةٌ أخرى تُصاب بالتوعُّك كلَّما سافرت في سيَّارتها، وتَضع اللَّوْمُ علـــى عـــادم السيَّارَة Car exhaust والأبْخرَة ورائحة البنْزين والحركة في السيَّارَة والـــدُّخان... إلخ. ولكـــن، ومـــن خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضليَّة، اكتُشفَ أنَّها كانت تتحسَّس للزُّجاجِ في الأبواب، ولوحظَ أنَّ السِّيليكا في الزُّجاج هي السَّبب. وبعدَ المعالجَة من السِّيليكا، أصبحَ سفرُها في السيَّارَة مُمْتعاً.

عانـــت ماريـــا Maria، البالغَة من العمر 49 سنة، من هبَّات ساخنَة Hot flashes شَـــديدَة طـــوالَ ثـــلاث سنوات ماضيَة. وكانت تعتمد على المُلحقات (الإضـــافات) الهُرْمونيَّة Hormone supplements، دون أيِّ تحسُّن. وقد تَبيَّنَ أنَّها تَتحـــسَّس للحـــرارَة والسُكَّر والهُرْمونات. وبعدَ معالجتها من هذه الأشياء الثلاثَة، تَوقَّفت الهبَّاتُ السَّاخنَة لديها تماماً.

قـــد يكونُ التحسُّسُ للحركَة بالتَّجْديف والاهتزاز في القارب سبباً آخر لداء (دُوار) البَحْـــر Sea sickness. ويَتحـــسَّسُ بعضُ النَّاس للحرَكات المختلفَة على الأرض (الجَـــري، الهَرْوَلَة، رُكُوب الدرَّاجَة، الرَّقْص، لعب التنس، قيادَة السيَّارَة، التَّمْـــرين)، وفي الهَواء (الطيَّارَة، القاطرَة السَّريعَة، تَسلُّق عَمود أو شَجرة)؛ وهذه جمـــيعاً تُعَـــدُّ من أنماط داء الحَركَة Motion sickness. ويُصاب الكَثيرُ من النَّاس بالـــتوعُّك في البحر بسَبب التَّجْديف أو حركة تَموُّج القارب، ممَّا يؤثِّر في تَوازُن الأُذُن الداخليَّة Inner ear balance. كما أنَّ التحسُّسَ للملح يمكن أن يَكونَ سَبَباً آخـــر لـــداءِ (دُوار) البَحْر. وقد يكون هؤلاء الأشخاصُ مُتَحَسِّسين أيضاً لمعادن

أخـــرى أو للـــسمك أو اليُود أو حركة التذبذُب نَفْسها. ويمكن مُعالجةُ الحركات المختلفَة من خلال طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. ويستطيع الناسُ، بعدَ المعالجـــة النَّاجحَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد تجاه الهَزْهَزَة أو الذبذَبَة أو الحـــركاتِ المخـــتلفَة، الذهابَ والتعرُّضَ لحركاتِ الجسم نَفْسِها من دون أيَّة تفاعلات مُزْعِجَة، وأن يَسْتَمْتِعوا برحلاتٍ في المحيط من جَديد.

كانـــت امرأةٌ عمرها 24 سنة في شَهْرِ العَسَل في الجُزُرِ العَذْراء Virgin Islands عـــندما اكتشفت أنَّ السفرَ بالبحر لم يكن مُناسباً لها، فقد أُصيبَت بالتَّوَعُّك عندَ عـــودتها؛ ولم تـــشعُرْ بالغثـــيان والدوخَة فحَسْب، بل أَخَذت تُعاني من كوابيس مُتَكرِّرَة عن رحلتها أيضاً. وأظهرت الاختباراتُ لديها وُجودَ تَحسُّس للملح واليود والـــسَّمَك والمركَّب B وحركة التَّذبذُب. وبَعْدَ سنةٍ من معالجتها، أصبحَت قادرَةً على القيام برحلةٍ إلى جَزيرَة كاتالينا Catalina Island من دون أيَّة مشاكِل. ومنذ ذلك الحين، قامتْ بعَددٍ من الجَوْلات في المحيط من دون أيَّة تأثيرات مَرَضيَّة.

عندما يُصاب النَّاسُ بالتوعُّك في الجوِّ، لا تختلفُ المعالَجَةُ كَثيراً. هذا، وكانت فـــتاةٌ عمرها 28 سنة تُصاب بنوباتٍ من الهَلَع Panic attacks في كلِّ مرَّة تُسافر فـــيها بالطَّائـــرَة. وفي هذه الحالَة، كانت مُتَحسِّسةً للبلاستيك والفورمالدهيدات formaldehydes والعُطور والبوليستر ومبيدات الهَوام والحشرات ووسائد الطَّائرَة والبَطَّانيَّات (الملاءات) والسمَّاعات Ear phones والفُسْتُق ومَقاعد الطَّائرَة. وقبلَ كـــلِّ ذلك، كَانَ لديها خَوْفٌ أيضاً من الطَّيران. وقد زالت هجماتُ الهَلَع لديها خلال الطيران بعد جلساتِ المعالَجَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

إذا كـــانَ الأَشْخاصُ يُصابُون بالتَّوَعُّك خلال لَعب التنس أو الغولف... إلخ، فقد يَكونُ لديهم تَحَسُّسٌ تجاه الأَوْضاع أو الحَرَكاتِ الدَّقيقَة لأَلْعابهم؛ ويمكن أن يُعالجـــوا من خلال بَديلٍ عن الحركةِ الدَّقيقَة للعبِ التنس أو الغولفِ أو أيَّة ألعاب مُماثلَة. وإذا ما كنت تُعاني من إحدى هذه الشَّكاوى، يمكنك أن تطلبَ المساعدَة من مُمَارِسٍ لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد.

إذا كانَ لديكَ استجابة لأيِّ نمط من الأَبْخرَة (في بيتك أو عملك أو في الهواء الخارجي أو هواء التَّكْييف أو رائِحَة البَنْزين أو رائِحَة العُطور أو دُخان السَّجائِر أو

دُخان احتراق الخَشَب أو رَائحَة زيت الطَّبْخ أو الطَّعام المقليّ)، قد تَحْتاج إلى جَمْع عينة قبلَ أن تراجعَ مُمَارِسَ طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد؛ وجَمْعُ عينة إجْرَاءٌ بَسيطٌ يمكنه تَسْريعَ المعالجَة لديك. فأخذُ بعض المناديل الورقيَّة المبتلّة ومَسْحَ داخل أنابيب عادم exhaust pipes السيَّارَة أو الشَّاحنَة بها يُعْطي عينةً مُرْضيَة من وقود البنْزين والدِّيزل، أو يَكون ذلك بتَرْكِ منديل ورقي مبتل في حاوية مَفْتوحَة في مكان الرَّائحَة لمدَّة 8 – 10 ساعات؛ ثُمَّ يوضَع المنديل الوَرَقي في مَرْطَبان زُجاجي ذي غطاء، ويُؤخَذ إلى الطَّبيب المختصّ بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. كما يَجب إجراءُ المعالجَة تجاه البنْزين الجَديد والسَّجائر الحقيقيَّة والمواد الأخرى التي تُنْتِج الرَّوائح المُشْتَبَهَة، فَضْلاً عن الرَّائحَة الفعْليَّة.

كانَ رجلٌ عمره 36 سنة يعاني من الربو ومُتلازِمَة لوس أنجلس Los Angeles syndrome؛ وعندما كان يُسافر بَعيداً عن لوس أنْجلس، تَصْفو رئتاه وتزول تأثيراتُ الربو؛ ولكنَّه بمجرَّد ما كان يَهْبط في لوس أنْجلس، يَضيق صَدْرُه وتبدأ المشاكل التنفُّسية. وكانَ هذا الرجلُ مُحامياً، وعليه أن يقوم بعدَّة رحلات من لوس أنْجلس ذهاباً وإياباً. وبَعْدَ أن عولِجَ بالنسبة إلى عادم السيَّارَة والبنْزين والدِّيزل ودُخان المَواقد والسَّجائر، تحسَّنَ الربوُ لديه وبدأ يستمتع بالحياة في لوس أنجلس.

ذهبت زوجةٌ شابَّة إلى لوس أنْجلس مع زَوْجها من قرية ريفيَّة في الهند، وعاشا في شقَّة صَغيرَة. وأخذت في بدايَة حَياتها الجَديدَة باستعمال الغاز الطَّبيعي للطَّبْخ، كما كانَ البَيتُ يُدَفَّأ بالغاز؛ وفي غُضون أيَّام قَليلَة أصبحت تعبةً جداً، مُحْبَطَة وتنام طوالَ اليوم تَقْريباً. وبما أنَّها افتقدت القدرةَ أو الحماسَة للقيام بالأشياء، لذلك كانت عاجزةً عن التَّعامُل مع أعمالها اليوميَّة؛ فأخذها زوجُها القَلق إلى عدد من الأطبَّاء، وعولجت من المشاكل النَّفْسيَّة وأُعطيَت مضادَّات الاكتئاب Antidepressants التي أفادتها نوعاً ما؛ ثُمَّ بدأت تعاني من احتقان أنفي شَديد وصُداع وآلام ظَهريَّة. وعندَ هذه المرحلَة، زارت عيادَتنا. وبعد التخلُّص من بعض الأرجيَّات بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للغازِ الطَّبيعي؛ فعولجت تجاهه بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، فتحَسَّنت نفسياً وجسدياً.

الفصل العشرون

التَّحسُّسُ وجِهازُ الدَّوَران

يمكن أن تتأثَّرَ الأمراضُ التي تُصيب القَلْبَ وجهازَ الدوران Circulatory system بالأرجيَّات المختلفَة؛ وتحصلُ معظمُ الأمراض المُزْمنَة نَتيجةً لبعض التهيُّج Irritation أو التَّخْريش الشَّديد، وقد يكونُ هذا المهيِّج المُزْمِن هو المُسْتأرِج Allergen. ويبدو أنَّ الأشخاصَ الذين يُعانون من تصلُّب الشَّرايين Arteriosclerosis (أو وجود لُوَيْحَة في الأوعية الدمويَّة) يكونون مُتَحَسِّسين لمُنتَجات الحَليب والكالسيوم منذ الطفولَة الباكرَة جداً؛ فالجسمُ لا يهضم أو يمتص أو يمثِّل مُنْتجات الكالسيوم المُتناوَلَة عبرَ القنوات الصَّحيحَة، بل تَتكدَّس الجُزَيْئاتُ على طُولِ الأوْعيَة، وتؤدِّي إلى انسداد أو إعاقَة في الجريان الدَّموي. والمشكلةُ الأخرى التي تُشاهَد في الحالات القلبيَّة والدورانيَّة هي التَّحَسُّس للحَديد ومُنْتَجاته؛ فالتَّحَسُّسُ لهذه الأشياء، مع الملح (الصُّوديوم) والبوتاسيوم، هو الأكثر شيُوعاً بين مرضى القَلْب. وفي كَثيرٍ من الأحْيان، ترتبطُ الأَرجيَّاتُ (الحالاتُ التحسُّسية) باضطراب النَّظْم وفَرْط ضَغْط الدَّم وانخفاضِه (ارتفاع ضَغْط الدَّم وانخفاضه على التَّرْتيب) والدَّوالي الوريديَّة والبَواسير. وقد تحصلُ بعضُ النُّزوف الناجمَة عن الحالات التَّحَسُّسية في نُسُجٍ مختلفَة من الجسم، مثل الجلد والسَّبيل الهَضْمي والعَيْنين والأَنْف والسَّبيل البَوْلي التَّناسُلي. كما أنَّ الأشخاصَ المُتَحَسِّسين للحديد يُصابون بسُهولة بالكدمات. ويَكون الأشخاصُ المُصابون بالدَّوالي الوَريديَّة مُتَحَسِّسين عادةً للفَلافونُويدات الحَيَوِيَّة Bioflavonoids (تُدْعَى الفيتامين P أيضاً). وتَتَحسَّنُ الدَّوالي الوَريديَّة لديهم بشكلٍ مَلْحوظ بعدَ بضعة شُهور فقط من المعالجَة.

كانَ رجلٌ عمرُه 38 سنة، لديه دَوالي وَريديَّة شَديدَة على ساقيه، يُعانِي من بواسيرِ نازِفَة أيضاً؛ وكانَ مُتَحسِّساً للفيتامين P. وبَعْدَ المعالجَة بِطَرائقِ إزالة

التحسُّس بحسب نامبودريياد، وَصفنا له مُسْتَحْضَرات (مُلحَقات) الفيتامين P. وفي غُــضون 6 أشهر فقط، لم يتوقَّف النَّزْفُ من البواسير لديه فقط، بل بدأت الدَّوالي الــوَريديَّة على ساقيه بالاختفاء أيضاً. وبعد سنة، قَدِمَ لإعادَة التَّقْييم، فلاحظنا أنَّ الدَّوالي الوَريديَّة على ساقَيْه أصبحت طَفيفةً.

كانت امرأةٌ عمرُها 60 سَنَة تعاني من حالة شَديدَة من الدَّوالي الوَريديَّة على ســاقيها تحــت الــرُّكْبتين؛ كما كانت قدماها متورِّمَتَيْن باستمرار بسبب نَقْص الــدَّوران، ولم يتحــسَّن الألمُ لديها بأيِّ علاج. وقد اكتشفنا أنَّ لديها تَحسُّساً للفيــتامين P. وبعــدَ المعالجَــة، استُكْملت بمُسْتَحْضَرات الفيتامين P، فخففَّ ألمُها والتورُّم عندها كَثيراً في غُضون 3 أسابيع.

تــنجمُ اضطراباتُ النَّظْم القلبي عن حالات تَحسُّسية مختلفَة، ويمكن أن تَظْهَرَ في أيَّــة فئة عمريَّة. وقد حصلَ أن كانَ ولدٌ عمره أسبوعان مُتَحَسِّساً لحليب أمِّه، وبلغــت سُرعةُ قلبه 200 – 250 ضَرْبَة/دَقيقَة، وبقيَ في الوحدة القلبيَّة خلال أوَّل أســبوعين مــن عمــره بسبب اضطراب النَّظْم القلبي لديه. وانتظرَ والداه القَلقان أُسْــبوعَيْن حتَّــى تمكَّنَ اختصاصيو القَلْب من تَشْخيص مشكلته. وعندما لم يَجد الأطــبَّاءُ سبباً جسدياً أو فيزيولوجياً للمشكلة، جاءَت به أمُّه البالغَة من العمر 22 ســنة إلى عيادتنا، حيث كانت مريضَة سابقَة لدينا. وكما هُوَ متوقَّع، اكتشفنا أنَّ الرَّضيعَ كانَ مُتَحَسِّساً لحليب الثَّدْي، وعادت ضرباتُ قلبه إلى طبيعتها بعدَ معالجته تجاه حَليب الثَّدْي.

حليبُ الأمّ

وَلَدَ حفيدي ولديه اضطرابٌ في ضربات القَلْب، وأُعيدَ إلى المُسْتَشفَى خلال الأيَّام العشرة الأولى من حَياته بتسرُّعٍ قلبي. وبما أنَّني قد أتيت إلى الدكتورَة ديفي منذ نحو سنة، اقترحتُ على ابنتي أن تأخذه إليها. وبَعْدَ وصولنا، وَجدَت الدكتورَة ديفي أنَّ لديه استجابة لحليب أمِّه. وبَعْدَ المعالجَة، استرخَى تماماً في سريره ناشراً ذراعيه كأجنحة النَّسْر، ونام بعُمْقٍ 7 – 8 ساعاتٍ. ومنذ ذلك الحين، لم يَعُدْ يعاني من مشاكِل اضطراب النَّظْم القلبي. وبما أنَّه لا يستجيب لما يأكله، أصبحَ ولداً صغيراً رائعاً. ونحن نُتابع المعالجَة مع الدكتورَة ديفي.

عانــت فــتاةٌ شابَّة في التاسعَة من عمرِها من خفقان قلبي في حوالى الساعة الــرَّابعَة بعدَ الظُّهر في أحد الأيَّام بعدَ عودتِها من المدرسَة. فأخذَها والداها القَلقان إلى طبــيب الأطفال، ثُمَّ إلى اختصاصيٍّ في أمراض القَلْب. ومع أنَّها تَلقَّت شهادةً عــن صــحَّتها الجَيِّدَة، لكنَّ تسرُّعَ القلب بقيَ يحصل لديها يومياً تَقْريباً. قُمْنا في عيادتــنا بتَقْيــيم حالتِها. وأظهرت مفكِّرَةُ الطَّعام Food journal التي طلبنا منها الاحتفاظَ بها أنَّها تأكل 6 – 10 قُضْبان من الشُّوكولاته أسبوعياً، وكانَ التحسُّسُ للشُّوكولاته يؤثِّر في قَلْبِها. وبعدَ معالجتها تجاه الشُّوكولاته، أصبحت قادرةً على أكلِها من دون أيِّ انزعاج.

عانت امرأةٌ عمرها 72 سنة من اضطراب في نَظْم القلب ونوبات من الدوخَة؛ كما كانت تُعاني من ارتفاعِ ضَغْط الدَّم وتصلُّب الشَّرايين الشَّديد ونَقْص السَّمْع وصُــداع الشقيقَة والمَغَص البَطْني (تَشَنُّجات بطنيَّة) Abdominal cramps وتَورُّم القَــدمين، وكــانَ لديها عَددٌ خفيف إلى متوسِّط من الدَّوالي الوَريديَّة. وأظهرَت اختباراتُــنا أنَّهــا متحسِّــسةٌ بشدَّة للحُبوب ومُنْتَجات الحليب والدَّجاج والدِّيك الرُّومــي والبَيْض والسَّكاكِر والفيتامين A والسَّمَك والشُّوكولاته والزُّيوت النباتيَّة والملح والكافيين وغُبار الطَّلع بمختلف أشْكاله والأزْهار. وبعدَ معالجتها من جميع ما ســبقَ، تحــسَّنَ صُــداعُ الشقيقة تماماً، وانخفضَ ضغطُ الدَّم لديها من 120/210 مــم.زئبق إلى 90/150 مم. زئبق، واستقرَّت حالتُها من دون أيَّة مساعدَة دَوائيَّة؛ و لم تَعُــدْ تُعانــي من الدَّوالي الوَريديَّة وتورُّم القَدَمين، كما زالت نوباتُ الدوخَة واضطرابُ النَّظْم القلبي.

بــدأت امــرأةٌ عمرُها 24 سنة، لديها طفلٌ بعمر 8 شُهور، تُعاني من آلامٍ صدريَّة مُتكَرِّرَة تَنْتَشر إلى ذراعها اليُسْرَى وحتَّى البَنْصَر Ring finger؛ وتَفاقمَت حالــتُها بالتَّدْريج. وقامَ اختصاصيٌّ مَعْروف في أمراض القَلْب بفَحْصها، و لم يَجدْ أيَّ شــيءٍ غــير طَبيعي. كما أخذَت تُعاني من تَسَرُّعِ القَلْب أحْياناً. وقد عرفت إحدَى صَديقاتِها، التي سَبَقَ أن عولجَت من التَّحسُّس بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، أنَّ أعراضَها هي من منشأ تَحسُّسي، ونَصحتها بزيارتنا. وأظهر تَقْييمُنا أنَّ لديها تَحسُّساً للبندورَة؛ وزالت الحَالةُ لديها في غُضُون 11 جلسة علاجيَّة فقط.

يَكــونُ الثقلُ في الصَّدْر والألَمُ الصَّدْري وتَسَرُّعُ القَلْب من مَظاهِر الأرجيَّات الطعامــيَّة في كَــثيرٍ من الأحيان، مع أنَّ الأقمشَةَ والمُجَوْهرات قد يَكونان السَّببَ أيــضاً. هذا، وكانت امرأةٌ عمرُها 40 سنة تَشْكو من خفقان القلب عندما ترتدي الذهب والبلاتين والزُّمُرُّد؛ وقد أهْداها زَوْجُها قطعةً من الجَواهِر مع زُمُرُّدَة (جَوْهَرَة المــيلاد) مُرَصَّــعَة بالبَلاتين. وعندما كانت تَضع الجواهِر، تعاني من خَفَقان قَلْبي وتَعرُّق غَزير. وعندما أُخذَت إلى قِسْمِ الطَّوَارئ بسبب هذه الشَّكاوى، لم يُلاحَظْ وُجــودُ شــيء غير طَبيعي لديها. وحينما عُولجت في نهاية المَطاف من التَّحَسُّسِ للحَجــرِ الكَريم والبلاتين، بَدأ قَلْبُها ينبض بشكلٍ طَبيعي وقَلَّ التعرُّقُ لديها بشكلٍ مَلْحوظ.

القَلْب والدَّوران

يمكن أن يَنْجُمَ ألَمُ الذَّبْحَة Angina pain عن أَرَجيات مختلفَة؛ فأيُّ مُسْتأرِجٍ يُــسبِّب انسداداً في خَطِّ القَلْب Heart meridian يمكن أنْ يُؤَدِّي إلى آلامٍ ذبحيَّة. ومن بَعْضِ الأعراض الذبحيَّة المحرَّضَة بالتحسُّسِ نذكر الشُّعور بالثقل والألَم والشَّد في الصَّدْر، وانتشار الألم إلى الذراعِ اليُسْرَى والأصابعِ، لا سيَّما البَنْصَر والخنصر. وتــشتملُ بعــضُ الأشياء الشائعَة التي تُسَبِّب أعراضاً شَبيهَة بالذبحَة على الحَقائب البلاســتكيَّة أو المُنْــتَجات البلاستيكيَّة الأخرى والقَهْوَة والمواد الكيميائيَّة في ماء الحنفيَّة والكبريتيت (السُّلْفيت) والشُّحوم والمعادن والتَّوابِل.

اشــتَرى ولدٌ عمره 11 سنة كتابَيْن من المكتبَة. وكانَ الكتابان في حقيبَة بلاســتيكيَّة جَميلَة. وبوصوله إلى السيَّارَة، بدأ يُعاني من آلامٍ صَدريَّة تنتشر إلى الذراعِ اليُسْرَى والأصابع؛ فقامَ والدُه، الذي كانَ مُدْركاً للتحسُّس ومظاهره، باختــباره، ووجدَ أنَّ لدى ولده تحسُّساً للحقيبة البلاستيكيَّة، وليس للكتابَيْن؛ فالتحــسُّسُ للحقيــبة البلاستيكيَّة أدَّى إلى انسدادٍ في خطِّ القلب لدى الولد. فأخــرجَ الوالدُ الكتابين ورمى الكيس البلاستيكيَّ. ورَماه. وفي غُضون دقائق مَعْــدودَة، زالَ الألَمُ والانزعاج عن الولد. فقد كان متحسِّساً للمادَّة الكيميائيَّة في ذلك الكيس الخاص.

لم أعدْ أتألَّم بعدَ الآن

كانَ لديَّ ألمٌ مُزمِن في الجهةِ اليُمنَى من رقبتي، مع ألم ينتشر إلى ذراعي اليُمنَى طوالَ الوقت منذ وقتٍ لم أعدْ أتذكره (ربما منذ أن كانَ عمري 7 أو 8 سنوات). والآن، أصبحَ عمري 75 سنة؛ وقد كنتُ بَدِيناً جداً، ولديَّ ضخامةٌ كبديَّة رغمَ أنَّني كنتُ نباتيةً جداً طوالَ حياتي، ولم أقربَ الكحول أبداً. كما كان لديَّ ارتفاعٌ في الكولستيرول، وبلغَ مستوى الشَّحميَّات الثلاثيَّة (ثلاثيَّات الغليسيريد) 900 مغ|100 مل.

شُخِّصَ لديَّ الدَّاءُ السكَّري قبلَ سنتين من بدْء الدكتورة ديفي بمعالجتي تجاه مشاكِل صحيَّة مختلفةَ؛ وبعدَ ستة أشهر من تلقِّي العلاج، استيقظتُ في أحد الأيَّام من دون ألم في رقبتي أو ذراعي؛ كما بدأت أعراضُ السكَّري بالتراجُع تدريجياً. وبعدَ ست سنوات، اختفى الالتهابُ المفصلي تماماً، ولم أعدْ أتألَّم الآن، ويبلغ مستوى الشَّحميَّات الثلاثيَّة لديَّ الآن 200 مغ|100 مل، كما عادَ مستوى الكولستيرول إلى الطَّبيعي، وحتَّى مستوى السكَّر على الرِّيق أصبحَ طبيعياً بمجرَّد تناوُل الأطعمة غير المؤرَّجة فقط. وأتناول الفيتامينات، ولا أستعمل شيئاً آخر من الأدوية؛ وأزنُ اليومَ نحو 54 كغ؛ ولم يعُدْ كبدي مَجْسوساً (متَضخِّماً).

خَـــضعت امرأةٌ عمرها 39 سنة لإجراء سنِّي في الصَّباحِ، وبدأت تَشْكو من ضيقٍ في الصَّدْر وآلام بعد الظُّهْر. فقد كانت متحسِّسةً للفضَّة الموجودَة في الحَشْوَة السِّنِّية، حيث سببت الفضَّةُ انسداداً في خطَّيْ القلب والتَّامور Pericardium لديها. وعندما عولجت من الفضَّة، زالت آلامُ صَدْرِها.

آلامُ الذَّبْحَة

عانيتُ من ألمٍ ذبحي مُتكرِّرٍ في الأُمْسِيات والليالي على مدى الشُّهور العشرة الماضية. ووصفَ لي اختصاصي القلب الأدويةَ. وأدَّى النِّتروغليسرين Nitroglycerine والإزورديل Isordil إلى شعوري بالغَثَيان والتَّطبُّل. وقد أُحِلْتُ من قِبَل طبيبي إلى الدكتورةَ ديفي لمعالجةِ التحسُّس للأدويةِ لديَّ، فعالجتني من الأدويَة، وتعقَّبت الألمُ الصدْري لديَّ وُصولاً إلى ثياب نَومي التي اشتريتُها قبلَ 10 أشهر. فكنت قد اشتريتُ ثلاثةَ أنواع متماثِلَة من ثيابِ النَّوْم وبألوانٍ مختلفة، وكنتُ أستعملها كلَّ ليلة. وبعدَ أن عولجت تجاه ثياب النَّوْم (الفلانيلَة Flannel)، لم أعدْ أعاني من آلام الذبحة منذ ثلاث سنوات.

كانت امرأةٌ عمرُها 38 سنة تُعاني من ألمٍ ذبحي عندما تذهب إلى النَّوْم. وتضطرُّ في بعض الليالي إلى تَناوُل 4 – 5 أقراص من النِّتْروغليسيرين. وقد تَبيَّنَ أنَّها تتحسَّس للمواد الموجودَة في وسادتها وفراشها، مِمَّا سَبَّبَ لها انسداداً في خَطَّيْ الطِّحال والقَلْب؛ فإذا كانَ الانسدادُ في خَطِّ الطِّحال أكثر من القَلْب، يمكن أن تُعانيَ من مشكلة في الخُلود للنَّوْم، ولكن عندما تنام فعلاً، فَقَدْ تَنام طوالَ اللَّيْل. وعندما يُسَدُّ خَطُّ القَلْب أكثر من الطِّحال، قد لا تستطيع النومَ طوالَ اللَّيْل. وقد تَسْتيقظ مُتَمَلْملاً بين الحين والآخر، أو تجد صُعوبةً في الخُلود للنَّوْم إذا استيقظت في منتصَف اللَّيْل.

كانت مارتي Marty، البالغَة من العُمر 23 سنة، تُعاني من الأَرَق ومتلازمة التعب المُزْمن طوالَ أربع سنوات، ومن تَشوُّشٍ دماغي شَديد وضعف في الذَّاكرَة وآلامٍ مُنطلقة Shooting pains فُجائيَّة في دماغها وآلامٍ حادَّة في أجزاء من جسمِها وتشوُّش في الرؤيَة وخفقان قلبي وجوع مُفْرَط وأرق وإمساك شَديد. ولقد زُرِعَت لها غرسةٌ من الفُولاذ المُقاوِم للصَّدأ في رُكبتها اليُمْنَى، وكانَ ذلك بعدَ حادثَة كرة قَدم عندما كانت بعمر 16 سنة. ولكن بعدَ المعالجَة تجاه الفُولاذ المقاوِم للصَّدأ، قَلَّ تشوُّش ذهنها وأصبحت ضرباتُ قلبها منتظمةً، كما انتظمَت شهيتُها واختفت الآلامُ المُنطلقة الحادَّة، وتَحسَّنَ نَوْمُها وخَفَّت متلازمةُ التعب المُزْمن لديها. وكانَ التحسُّسُ للفُولاذِ المُقاوِمِ للصَّدأ هو السبب في معظم أعراضِها المُزْعِجَة.

كانت بيغي Peggy، البالغَة من العمر 39 سنة، تُعاني من أَرقٍ شَديد، وتستعمل نَوْعاً تجارياً مَعْروفاً من رُهَيْم (كريم) الوَجه والجسم) ليلاً. وقد كانَ الكريم الذي تَتَحسَّس له بشدَّة هو السَّبب في الأَرقِ لديها.

الأَرَقُ الطَّويل الأَمَد

عندما قَدِمتُ أوَّلَ مَرَّةٍ لرؤيةِ الدكتورَة ديفي، لم أكن نمت سوى ساعتَيْن ونصف في الليل بسبب طفح استوجب الحك وملأ كامِلَ ظهري وذراعيْ ورقبتي ورأسي، ودفعني إلى الهَرْش المستمر. ولم أستطِع النوْمَ، وكنتُ خائفةً من الأكل، وكنتُ مكتئبةً. وبعدَ قليلٍ من المعالجات (المعالجات الأساسيَّة)، بدأ الطفح يتلاشَى؛ وفي غضون أسبوعٍ، صرتُ أنام طوالَ الليْل؛ يا لها من بركة! وأنا ممتنَّةٌ جداً، وأتحسَّن شيئاً فشيئاً.

الفُطْرُ وداءُ كرون

أنــا مُـصابةٌ بــداءِ كـرون Crohn's disease الـذي يَـزيد مُعَـدَّلَ وُقـوعِ سَـرَطانِ القولـون Colon cancer عدَّةَ مرَّاتٍ؛ وعرفتُ أنَّ لديَّ فُطراً في جسمي. وبَعْدَ مراجعةِ باحثٍ طِبّيٍّ أظهرَ لي كيف أنَّ السَّرَطانَ في طَبَقٍ بتْري Petrie dish لا ينمو بوجودِ الفُطر Fungus، لم يَعُدْ لديَّ اهتمامٌ بالمعالجةِ بطَرائقِ إزالةِ التحسُّسِ بحسب نامبودريباد لتخليصِ جسمي من الفُطر، وهو قَرارٌ شخصيٌّ قد يقي من سرطانِ القولون.

ولكنَّ الفطر كانَ يُزعجني أكثر فأكثر؛ فتكلَّمت مع مالا Mala عن هذا الوَضْع، فقالت لي بأنَّ بإمكاني معالجةَ الفطر ومتابعة المعالجَة بطَرائقِ إزالةِ التحسُّسِ بحسب نامبودريباد بالنسبة للنَّسيجِ السَّرَطاني. وبذلك، قُمْنا بمعالجَةِ الفطر. وفي أثناءِ الأُسبوعِ التالي لهذه المعالجَة، لم يحصل لديَّ شُعورٌ مألوف بالتحسُّن، بل كنت أشعر فِعْلاً بمزيدٍ من التَّدهور؛ ولم أكن أستطيع التعامُلَ مع الكَرْب والإجْهاد، وأُصِبْتُ بفيروسٍ لم أستطع أن أنجحَ في معالجته ذاتياً. وحصلَ لديَّ ألَمٌ جديد ووجع داخلَ القسم العلوي من فخذي.

وفي الأسبوعِ اللاحِق، ذهبتُ للمعالجَة، وأخبرتُ مالا بما يَجْري، وطلبتُ منها إجراء الاختباراتِ العضليَّة للسرطانِ في جسمي؛ فأظهرَ الاختبارُ العَضَلي ضَعْفاً في عينةٍ من النَّسيجِ السَّرَطاني؛ وقامت بإزالةِ التحسُّس لديَّ تجاه طاقةِ السَّرطان مباشرةً؛ ولم أشعرْ بمثل هذا التحسُّنِ الآتي من الألم والانزعاج في حياتي، حتَّى بالمسكِّناتِ التي كانت توصَفُ لي سابقاً. لقد كانَ أمراً مُدْهِشاً! فلم تتحسَّن آلامي وحسب، بل لم تَعُد الدوخَةُ المرافقة للفيروس تُزعجني بعدَ 20 دقيقَةً من المعالجَة.

وشعرتُ بالدهشَة؛ وكانَ أوَّلَ دليلٍ على التحسُّنِ الكبير في استجابة جهازي المناعي لهذه المعالجة هو ذهابي اللاحِق إلى البقالة؛ حديثاً لم أكن أستطيع شربَ سوى نوعَيْن من الماء المعلَّب. وعندَ اختبار عدد من المياه المعلَّبة المختلفَة في ذلك اليَوْم، حصلَ العكس تماماً، إذْ لم يكن أي ماء معلَّب في ذلك الحين يضرُّ بجهازي المناعي، إنَّه انعكاسٌ كامل للعادَة! لا أستطيع تصديقَ ذلك. فأنا قادرٌ على شراء أي صنف أريده من الماء المعلَّب؛ لقد حصلَ لديَّ تغيُّرٌ في جهازي المناعي منذ معالجة الفطر؛ وما زلتُ أشعر بالتحسُّن بعد 11 شهراً من تلك المعالجَة للفطر. هذا، وتعتقد الدكتورَة ديفي بأنَّ طَرائقَ إزالةِ التحسُّس بحسب نامبودريباد بالنسبة للفطر والعَفَن والطُّفَيْليَّات هي بعض المعالجات الأساسيَّة لداء كرون؛ فإذا كان أيُّ شخص يعاني من داء كرون، يمكنه مراجعةَ الممارسين للتحقُّق من هذه الأشياء. ثمَّ سيكون في منأى عن المرض أيضاً.

شكراً جَزيلاً لمالا والدكتورة ديفي والدكتور مينكوف على مساعدتهم لي في استعادة هذه الطاقَة المتأصِّلَة في جسمي، وعلى مساعدتي في أن أعيش حياةً حافلة.

إنسدادُ الشرايين سببَ آلامَ الصدْرِ لديَّ

كنتُ أعاني من آلامٍ صدريةٍ متكرِّرَةٍ طوالَ سنوات، كما عانيتُ من مغص (تشنُّج) شديد في ساقيَّ كلَّ ليلةٍ؛ وأظهرَ التصويرُ الوعائي Angiogram لديَّ أنَّ هناك انسداداً بنسبة 80 ٪ في شراييني؛ وكانَ عمري أكثر من سبعين سنةً. ولم أكُن أرغب بالخضوع لأيِّ إجراءٍ جراحي؛ وأُحِلتُ إلى الدكتورَة ديفي بهدف السيطرة على الألم، فاكتشفت أنَّ لديَّ تحسّساً تجاه جميع ما آكله وألبسه، وعالجتني طوالَ أكثر من سنتين، وتخلَّصتُ من التشنُّجاتِ في ساقيَّ والألم الصدري في غضون 10 – 15 جلسةً من المعالجَة. وكان التحسُّنَ مستمراً مع كلِّ معالجَة، فأصبحَ بمقدوري أن أنامَ طوالَ الليل الآن. وبعدَ سنتين من المعالجَة بطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، أرسلتني إلى اختصاصي القلب الخاص بي للتحقُّق. ومما أدهشَ الطبيب وأدهشني أنَّ الاختبارات أظهرت تحسُّنَ الانسداد الشرياني السابق (80 ٪) لديَّ بنسبة 90 ٪؛ ولم أعد أشكو من ألم صدري منذ أكثر من سنة، وغابَ عنِّي تماماً.

انـــتقلَ مُنْتِج سينمائي عمره 29 سنة إلى شقة جديدَة فاخرَة؛ وعلى الفَوْر بدأ يـــشعر بخفقانٍ قلبي شَديد وتعب واكتئاب وعصبيَّة مُفْرطَة وطَفح على طول خطِّ القلب؛ وتَفاقمَت مشكلتُه يوماً بعدَ يوم. ولم يُظْهِر التقييمُ الجسدي الكامل، بما في ذلك التقييم القلبي والنَّفسي، سببَ المشكلة الفعليَّة. حتَّى إنَّه جَرَّبَ بعضَ جلسات النُّصْح، وخضعَ لمعالجات مختلفَة طوالَ سنة من دون فائدَة. وكان مَريضاً على مدار الـــسنة، وأصبحَ عاجزاً تَقريباً، ولَزِمَ المَنْزل على الدَّوام. وأخيراً، طلبَ مُساعدتَنا. وأَظْهَرت الاختباراتُ أنَّه كان مُتحسِّساً تجاه جميع البنى الخشبيَّة الداخليَّة في الشقَّة. ولذلك، أُخذَ القَليل من الخشب (عينة) من البنية الخشبيَّة في الشقَّة للقيام بالفَحْص بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وبعدَ المعالجة مباشرةً، تحسَّنت صحَّته، وعادَ إلى عمله المُعْتاد من جَديد.

يـــوجَد حمضُ الأسيتيك (حمض الخَلِّ) Acetic acid في الكَثير من المُنْتجات البلاســـتيكيَّة الصُّلْبَة والمُنْتجات الأخرى، بما في ذلك مواد صَقْل الأظافر والمُنتجات الغذائـــيَّة... إلخ؛ وهو مُستَأرِج مَعْروف يؤدِّي إلى اضطراب نَظْم القلب ومشاكِل قلبـــيَّة تقلِّـــد الاضطرابات القلبيَّة. ومن المُستَأرجات الشَّائعَة الأخرى نذكر حمض الفورمـــيك Formic acid، وهو يوجَد في معظم البضائع المطَّاطية. ويؤدِّي حمضُ الفورمـــيك أيـــضاً إلى عِلَلٍ مختلفَة في الجسم، مثل متلازمة التعب المُزْمِن وأَوْجاع

القَدمين (يَكون نَعْلا الحذاء من المطّاط عادةً). ويمكن أن تحصلَ هذه المتلازمَة أيضاً بسبب استعمال المطّاط وأقلام الرَّصاص والورق السَّائل.

إنَّ أيَّة حالات تحسُّسية تُصيب خطَّيْ القلب والتأمور والعضلات المرافقَة هي قـادرةٌ علـى إحْداث اضطرابات في النَّقْل والوظيفَة على مستوى القلب وجهاز الدوران.

أُخـبِرَ رجلٌ عمره 64 سنة، لا يزال يَتعافَى من نوبةٍ قلبيَّة جَسيمَة حدثت قبلَ عشر سنوات، بأنَّ الشّرْيانين الرَّئيسيين في قَلْبه مَسْدُودان بنسبة 80 – 90 ٪؛ وأظهـرت طَـرائقُ اختبارات نامبودريياد العضليَّة أنَّ لديه تحسُّساً لأطعمة مختلفَة، بما في ذلك الحَديد. كما كانَ مُتَحسِّساً للمواد المَصْنوعَة من الحديد، بما فـيها سِوار الفولاذ المقاوِم للصَّدأ الذي يَرْتَديه لأسباب دينيَّة. وقد زالَ تحسُّسُه للحديـد بعدَ 18 جلسة علاجيَّة. وقبل المعالجَات، كانَ يُعاني من آلامٍ صدريَّة وتعب وتَشنُّجات (مَعَص) في السَّاقين وأَرَق وأحاسيس ناخزَة في أجزاء مختلفَة مـن جسمه ومن نوبات دوخَة متكرِّرَة؛ وتراجعت هذه الشَّكاوى بعدَ الانتهاء من المعالجات.

يُعَـدُّ داءُ بيرغـر Buerger's disease حالةً مَرَضيَّة تُصيب جهازَ الدَّوران، مسبِّبةً إعاقةً للدوران الدموي، لا سيَّما في اليَدين أو القدمين. وفي الواقِع، يمكن أن يتوقَّفَ دورانُ الدَّم في الطرفين تماماً بسبب جُلْطَة. هذا، وتَتَشكَّلُ الجُلْطاتُ الدمويَّة في الأوعية الدموية عندَ الأشخاص الذين يُعانون من داء بيرغر؛ وتُدْعَى هذه الحالةُ أيضاً باسم الالْتِهاب الوِعائي الخُثاري المُسدِّ Thromboangiitis obliterans. ولقد تبيَّنَ أنَّ داءَ بيرغر يصيب المدخِّنين المُفْرطين بشكلٍ رئيسي، بسبب التحسُّس للتبغ؛ كما قد يكون نَتيجةً للتحسُّس للأَسْبيرين أيضاً.

كانَ رجلٌ عمرُه 49 سنة يُعاني من صُداعٍ شَديد يضطرُّه إلى تناوُل 16 – 18 قُرْصـاً من الأسبيرين في اليوم أحياناً لتَخْفيف الصُّداع؛ كما كان يَشْكو من سوء الـدوران الدموي في يَدَيْه وقدميه. ومن المُسْتَغْرَب أنَّنا قد اكتشفنا وجودَ تَحسُّس للأسـبيرين لديه. وبعدَ معالجته من التَّحسُّس للأسبيرين، عادَ الدورانُ في الأجزاء البعيدَة من الأطْراف إلى حالته الطبيعيَّة.

عندما يموتُ النَّاسُ بسبب مَرضٍ إكْليلي (تاجي) Coronary disease، يَكون السَّببُ المباشر للمَوْت هو الانسداد الإكْليلي (انسداد الأوعية الدمويَّة التي تغذّي القلب) بجُلطة دمويَّة توقف الدورانَ في الشِّرْيان المُصاب؛ فإذا استطعنا استقصاءَ أسباب الجُلْطَة والتشنُّج العضلي القَلْبي قبلَ حُصوله، يمكن الوقايةُ من الكثير من الحوادث المميتَة. هذا - ويتكوَّنُ القَلْبُ من عضلات، ويحتوي على أوعية دمويَّة مثل أيِّ جُزْء آخر من الجسم تماماً، وبذلك قد تَتَشنَّج هذه العضلاتُ بسبب التَّفاعلات التحسُّسية (الأرجيَّة). ولهذا، من المنطقيِّ تماماً الافتراضُ بأنَّ الذبحَة الصدريَّة Angina pectoris (تشنُّج الأوعية الدمويَّة المرويِّة للقلب بالدَّم والأكسجين) تنجم عن التحسُّسِ أحياناً.

عولجت امرأةٌ عمرُها 44 سنة، كانت تعاني من حمَّى الكلأ Hay fever والتهاب القصبات والالتهاب الرئوي المتكرِّر ونوبات نَقْص سكَّر الدَّم منذ الطفولَة، بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد، وهذا ما خَلَّصَها من معظم الحالاتِ التحسُّسية. وفي إحدى الليالي، وبعدَ تناوُل دجاجٍ مَشْويٍّ، بدأت تَشْكو من آلامٍ صدريَّة شَديدَة شبيهَة بالذبحَة الصدريَّة؛ ولذلك، اختُبرَت مباشرةً تجاه صَلْصَة الدَّجاج (الشِّوَاء)، وتبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً لها. وقد جاءَت بالصَّلصَة إلى عيادتنا مباشرةً، وعولجت بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد؛ وفي غضون دقائق مَعْدودَة، توقَّفَ الألَمُ الصَّدري لديها.

لاحظَ والدا ولدٍ أنَّه كان يُعاني من آلام صدريَّة عندما يأكل البطاطا المَهْروسَة، بينما لا يستجيبُ تجاه البطاطا المقليَّة. فالمشاركَةُ (الجمع) بينَ الحَليب والزبدَة والبطاطا كانت تسبِّب الألمَ الصدري. وتوقَّفَ ألَمُه الصدري بعدَ أن عولجَ تجاه البطاطا ومُنتجات الحَليب؛ واختُبرَت أمُّه تجاه البطاطا والحَليب، وتبيَّنَ أنَّها تتحسَّس لهما أيضاً، لكنَّها لم تَشْكُ من آلامٍ صدريَّة؛ غير أنَّها تَشْكو من خُراجات في الثديين. ولم تَعُدْ هذه الخُراجات إليها منذ أن عولجت بالنسبة إلى البطاطا والحَليب. هذا، ويمكننا الاستنتاجَ من هذه الحالة بأنَّ هذا التحسُّسَ قد يُعْطي مظاهرَ سريريَّة مختلفَة، رغم أنَّه وِراثيٌّ.

الفصل الواحد والعشرون

التَّحَسُّسُ (الأَرجيَّة) والجهازُ العَصَبي

تـــشتملُ الحالاتُ التَّحَسُّسية المُشاهَدَة بشَكْلٍ شائِع في الجهازِ العَصَبي المركزي علـــى: الـــصَّرْع Epilepsy والاختلاجات الطفليَّة Infantile convulsions والأَرَق Insomnia وداء مينيير Meniere's disease وصُداع الشقيقَة Migraine headache والـــوهَن العَضَلي الوَخيم Myasthenia gravis والألم العَصَبي والحكَّة والشلل المؤقَّت في اليَدين أو الذراعين أو السَّاقين.

وقـــد يَكونُ الصُّداعُ تَحسُّساً يُصيب الجهازَ العَصَبي، لأنَّه ينجم عن تحسُّس النَّـــسيجِ الدِّماغي؛ وهناك أنماطٌ مختلفَة من الصُّداعِ قد تكون ناجمةً عن التحسُّس والـــنواقص والإصابات والاضطرابات الانفعاليَّة (النَّفْسيَّة). وسوفَ نُناقِش أَشْكالَ الصُّداع الناجم عن التحسُّس.

يُـــصيب الـــصُّداع والشقيقَة مَلايينَ النَّاس حَوْل العالم؛ وينجم نحو 99٪ من حـــالاتِ الـــشَّقيقَة عـــن التحسُّسِ لشيءٍ ما تناوله المريضُ أو استنشقَه أو تعرَّض للتماس معه.

وخـــلال نوباتِ الشقيقة، يمكن أن تشتملَ الأعراضُ على واحدٍ أو أكثر مِمَّا يلي:

- تَـــشوُّشُ الـــرؤية، البُقَع العَمْياء (في شبكيَّة العين) Blind spots، عمى نصف الـــساحَة البـــصريَّة (العمى الشقِّي) في إحدى العينين أو في كليهما، العَمى، الوَمْـــضات الـــضوئيَّة، الأضواء المتكسِّرَة Zigzag lights، عدم تحمُّل الضَّوْء، الألم والشُّعور بنُتوء في العَيْنين.
- التَّخلـــيط، الدوخَة، النسيان، الاستثارَة، المَيْل إلى الصُّراخ، البكاء أو السُّباب، التَّمَلمُل، التهيُّج، بطء التَّفكير، صُعوبَة التَّركيز.
- الـــشُّحوب، التعرُّق، الاحمرار (التبيُّغ)، الحمَّى، تَنمُّل الأطراف أو الشفتين أو

اللّسان أو الأنف أو اليَدين أو القَدمين، نَقْص السَّمْع، الأهلاس Hallucinations السَّمْعيَّة أو الذوقيَّة أو الشمِّية.

وهذه الأعراضُ، فَضْلاً عن الصُّداعِ الشَّديد الذي يَترافق بالغثيان والقَيء، تتصاحب مع الشقيقَة عادةً، وقد تَدومُ بضعَ ساعات أو تستمر طوالَ النوبة. ويمكن أن تدومَ النوباتُ من بضع ساعات إلى يومٍ أو يومين أو حتَّى إلى أسبوع.

هناك نظريَّاتٌ خلافيَّة مختلفَة سائدَة حَوْلَ أسباب الصُّداع، لا سيَّما الشقيقَة. واستناداً إلى خبرتنا في مُعالجَة أكثر من 1500 حالة لصُداعِ الشَّقيقَة خلال أكثر من ثلاث سنوات (مع معدَّل شفاء بنسبة 90 – 95٪ من الأرجيَّات فقط)، نَستَنْتج أنَّ الأسبابَ الرئيسيَّة للشقيقة هي مُحسِّسات (مُستَأرِجات) فقط. ومثل أيِّ شيءٍ آخر، يَعودُ الأمرُ إلى الطَّبيب والمَريض في القِيامِ بالعمل الاستِكْشافي لتَحْديد العوامِل المُشْتَبَهَة.

لا تستطيع أيٌّ من الطَّرائق الحاليَّة المعاصِرَة في اختبار التحسُّس إيجادَ العوامِل المُسبِّبَة لصُداعِ الشقِّيقَة، لأنَّ الاختباراتِ الجلديَّةَ واخْتبارات الخَدْش Scratch tests والاختبارات الدمويَّة للأرجيَّات (الحَالات التحسُّسية) غيرُ قادرةٍ على تَشْخيصِ الأرجيَّات الطعاميَّة. ولا يَكون حذْفُ الأطعمَة من النظامِ الغذائي بالكفاءَة الكافية، لا سيَّما عندما يَكون المريضُ مُتَحسِّساً لأغلبيَّة الأطعمَة التي يتناولها. وإلى حين مَجيء الباحثين بطريقةٍ أخرى، تُعَدُّ اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة الطَّريقَةَ الوحيدَة المُعَوَّل عليها لاكْتشافِ المُسْتَأرِجات في حالةِ الشَّقيقَة.

لا شَقيقَةَ بعد اليَوْم

كانت لديَّ شقيقة شديدَة طوالَ حياتي، وعندما تحصل لديَّ النوبةُ، أذهب إلى قسم الطوارئ للحصولِ على حقْنَة، ثمَّ أضطرُّ إلى النَّوْم 3 – 4 أيَّام. وأخيراً، زالت عنِّي الشقيقة. وبعْدَ معالجاتِ الدكتورة نامبودريباد بالنسبةِ للأرجيَّاتِ الطعاميَّة (نحو 30 جلسَة عِلاجيَّة)، لم أعُدْ أشكو من الشقيقة، حيث لم أُصَبْ بأيَّةِ نوبةٍ طوال 11 سنة. شكْراً للدكتورةِ نامبودريباد لاكتشافها هذه المعالجَة الخارِقَة!

صُداعي كانَ بسببِ التحسُّس للطَّعام (الغلُوتامات الأحاديَّة الصُّوديُوم (Monosodium glutamate

كنتُ أعاني من الصُّداع طوالَ سنوات؛ ولم أكنْ أعلم أنَّ ذلك بسبب التحسُّس للطَّعام. فقد اعتدتُ على تناولِ الطَّعام الصِّيني، حيث أصاب بالدوخة وأصاب بالصُّداع. ولكن بعدَ أن عالجتني الدكتورة ديفي بالنسبةِ للغلُوتامات الأحاديَّة الصُّوديُوم، لم أعدْ أشكو من الصُّداع عند أكل الطَّعام الصِّيني.

يَتَساءَل كَثيرٌ من النَّاسِ عن فَتْرةِ التَّعافي بينَ نوباتِ الشقيقَة؛ والفرضيَّةُ الوَحيدَة هي أنَّ الدِّماغَ يَسْتَجيب لأيٍّ نَوْعٍ من الألم في الجسم. وعندما يُصابُ المريضُ بالشقِّيقَة، يُعاني من ألمٍ شَديد.

يُحَرِّرُ الدِّماغُ تِرياقاً Antidote أو مُفرَزاً يُمثِّلُ دواءً للمستأرِج المسبِّب للشقيقة الرَّاهنَة. ويكونُ الإفرازُ كافياً لتَعْديل السمِّ (الذِّيفان) Toxin، ويُفْرِز الدِّماغُ بعضَ المقدار الإضافي الذي يبقى في الجسم لفترةٍ أطْوَل. وخلال هذه المدَّة، إذا أكَلَ الشخصُ أو استعمل المُنْتَجَ السامَّ نفسَه، يمكن أن يُعدِّلَه المُفْرَزُ المتبقِّي، ويحول دون حُصول نوبةٍ أخرى. وهناك احتمالٌ آخر يَتَمثَّل في أنَّ تلك الأطعمةَ ذاتَها التي تُسبِّب المشكلة لا تَكون ضارَّة للمريض في أوقاتٍ أخرى، بوجود هذا المُفْرَز المعدِّل Neutralizing secretion. وربَّما يَكون ذلكَ مسؤولاً عن الطَّبيعَة الدوريَّة أو المتكرِّرَة (النَّاكسَة) للشقيقة. وعندما تنقصُ هذه المناعَة أو الإفراز، يَعود الجسمُ من جَديد مُتَحَسِّساً للمُستَأرِجات، وتحصل نوبةٌ أخرى، ويدخل الدِّماغُ في العمليَّة نفسها ثانيةً؛ وهذا هو المسؤول عن دَوْريَّة Periodicity صُداع الشقِّيقَة، حتَّى عندما ينجمُ عن العناصر الغذائيَّة الشائعَة: الحليب، الحنطَة، البَيْض، الشُّوكولاته، الكافيين... إلخ، والتي تُوجَد دائماً في معظَمِ الأنظمَة الغذائيَّة.

كانت امرأةٌ عمرُها 44 سنة تُعاني من صُداع الشقيقَة وحُمَّى الكلأ الفَصْليَّة والوذمة الوعائيَّة العَصَبيَّة وأعراض شَديدَة سابقة للطَّمْث... إلخ، وتذهب إلى قسم الطوارِئ في المُستَشْفَى مرَّةً في الأسبوع للحُصولِ على حقنة مُسَكِّنَة للألم. وكانت تَنام في غرفةٍ مُظْلِمَة خالية من الضَّجيج ليومين إلى أن يخفَّ الصُّداع. ولم يخطر ببالِ

لا شقيقةَ بعد اليَوْم!

كانت لديّ شقيقة شديدة طوالَ حياتي؛ وعندما تحصل لديّ النوبةُ، أذهب إلى قسم الطوارئ للحصولِ على حقْنَة؛ ثمّ أضطرّ إلى النوْم 3 - 4 أيّام. وأخيراً، زالت عنّي الشقيقةُ. وبَعْدَ معالجاتِ الدكتورة نامبودريباد بالنسبةِ للأرجيّاتِ الطعاميّة، لم أعُدْ أشكو من الشقيقة، حيث لم أُصَبْ بأيّةِ نوبةٍ طوالَ 14 سنة. إنّ طرائقَ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد تعمل جيّداً!

أحـــد أو يشتبه باحتمالِ وجود تَحسُّس لدى هذه المرأة. وعندما قَدمَت إلى عيادتنا، وُجـــدَ من خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضليَّة أنَّها مُتَحَسِّسةٌ لجميع الأطعمَة التي تأكلها تَقْريباً؛ وسُجِّلت في برنامجنا الدَّوْري أو المُنتَظَم. وفي غُضون شَهْرَيْن، خَفَّت الشقيقةُ لديها. وعندما تُصابُ بنوبةٍ واحدَة، تَكون بسبب الحَليب، وتدوم بضع دقائق إلى ســـاعتين، وتَتحـــسَّن بمجرَّد تَمْسيد نقاط الضَّغْط من دون تناوُل أيَّة أدوية. وبَعْدَ ســـبعة أشـــهر إضافيَّة من المُعالجات، تَخلَّصَت من الشقيقة تَقْريباً. وقد عادت طوالَ السِّنين الخمس الماضية مرَّتين فقط إلى عيادتنا شاكيةً من شَقيقَة خَفيفَة.

ألمُ الظَّهْر

يُعانـــي ملايـــينُ النَّاس من أنماط مختلفَة من أَوْجاعِ الظَّهْر؛ ومن الشَّائع جداً حدوثُ ألم أعلى الظهر ووسطه وأسفله وأَلَم العَصَبِ الوَرِكي (عِرْق النَّسا، النَّسا) Sciatic neuralgia.

ألمُ أعلى الظَّهْر

يمكـــن أن يحصلَ نَقْصٌ في جريان الطاقة العصبيَّة على مستوى الشُّدَف (القِطَع) النُّخاعيَّة الرقبيَّة (الفقرات) والأَعْصاب النُّخاعيَّة المُرافقَة، ممَّا يؤدِّي إلى ألمٍ وانزعاج في أعلى الظَّهْر؛ وقد يَكون ذلك نتيجةً لإصابات أعلى الظَّهْر والعَمود الفقْري (الإصابَات المَصْعيَّة Whiplash injuries في حَوادث السيَّارات) بسبب الجُلوس أو النَّوْم بوضعيَّات غير مريحَة لفترات زمنيَّة طويلَة، أو بسبب بعض المُسْتأرجات التي تتناولها أو تستنشقها أو تكـــون علـــى تَمـــاسٍ معها. وقد لا تعاني من الألَمِ لمدَّة طويلَة إذا أُجْريْت طرائقَ اختبارات نامبودرياد العضليَّة، وعُولجت بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

الشقيقة طوالَ 40 سنة

اعتدتُ المعاناةَ من شقيقةٍ شديدة طوالَ 40 سنة تقريباً، كما كانَ لديَّ التهابٌ مفصلي شديد، وصدفيَّة لمدَّة 20 سنة. وعندما ذهبتُ إلى الدكتورة ديفي قبلَ 5 سنوات، كنتُ في مأزق، فقد كنتُ أعرجُ وأمشي بمساعدة عكّاز بسبب شدَّة الالتهاب المفصلي والجرابي لديّ. وعالجتني الدكتورة ديفي تجاه غبار الطَّلع والأعشاب والأزهار، ولم أعدْ أشكو من الشقيقة، وتراجعَ الالتهابُ المفصلي بنسبة 90 ٪ تقريباً. وعندما كنتُ أجرِّب أيَّ طعامٍ جديد من دون اختبارات، يعودُ الالتهابُ المفصلي بنسبة 10 ٪. وقد زالَت الصدفيَّةُ تقريباً، عدا بعض البقع الدقيقة على المرفقين، وازدادت طاقتي، وصرتُ أمشي نحو 6 كم كلَّ صباح، وأصبحتُ أعوِّض عن ما ضاع منِّي في شبابي بسبب الألم، بعدَ أن زالَ عنِّي، وأستمتع اليومَ بكلِّ يوم ثمين من حياتي.

كانت ماري Mary، البالغَة من العمر 27 سنة الآن، تُعاني من شقيقة شَديدَة منذ أن كانت بعمر 13 سنة؛ ويشتدُّ الصُّداعُ لديها في الفترة حَوْلَ الدورة الطمثيَّة (الشهريَّة)، بَدْءاً من اليوم الأوَّل عادةً وحتَّى 4 - 5 أيَّام. واعتقد طَبيبُها أنَّ لديها اضطراباً في التوازُن الهُرْموني، فأُعطيَت أقراص تَنْظيم الحَمْل عندما كانت بعمر 15 سنة، لكنَّ الصُّداع استمرَّ. وقد جرى تَقْييمُها من خلال طرائق اختبارات نامبودريباد العضليَّة، وتَبيَّنَ أنَّها متحسِّسَةٌ للقطن، وهذا هو السَّبب في الصُّداع؛ فقد كان تحبُّ البوليستر والموادَ التَّرْكيبيَّة الأخرى، ولا تَرْتَدي نَسيجاً قطنياً غالباً؛ ولكنَّ المناديلَ الصحِّية التي تستعملها مَصْنوعَةٌ من القُطْن لتَحْقيق امتصاص أفضل لدمِ الطمث؛ وكانَ التَّماسُ المباشر لجلدها مع القطن يحرِّض الصُّداعَ الذي يستمرُّ 4 - 5 أيَّام. وبما أنَّها لم تكن تستعمل القطن في الأيَّام الكثيرة المتبقِّية من الشهر، لذلك تزول عنها الأعراضُ خلال ذلك. وعندما عولجت بنجاح تجاه القطن باستعمالِ طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، خَفَّت شدَّة الشقيقة وتَوَاترها.

يبلغ كيم Kim من العمر 34 سنة الآن، وهو كان قد عانى من احتقان متكرِّر في الجُيُوب وصُداع وأوجاع في أعلى الظهر منذ عدَّة سنوات؛ وكانَ يتناول المضادَّات الحيويَّة غالباً للسيطرةِ على عَدْوَى الجُيُوب لديه. وعندما جاءَ إلينا للتقْييم، اكتشفنا من خلال طرائقِ اختبارات نامبودريباد العضليَّة أنَّ مشاكلَ الجُيُوب

لقد زالَ ألمُ رقبتي وظَهري المزمن

كنتُ أعاني من تيبُّسٍ شديد ومتكرِّرٍ في رقبتي وأعلى ظهري طوالَ السنين الأربع عشرة الماضية، واستعملتُ وَصفاتٍ دوائيةً مختلفةً وأقراصاً مُسكِّنةً من دون وصفة لألم رقبتي وكتفي. وأخبرني عددٌ من الأطبّاء بأنَّ سببَ ذلك هو الإجهاد. وعندما عالجتني الدكتورة ديفي من الثوابل، أصبحتُ مريضاً جداً خلال الساعات الثماني عشرة الأولى بعدَ المعالجة. ولكن، حينما استيقظتُ صباحَ اليوم التالي، لم أكن أشكو من ألمِ رقبتي وأعلى ظهري المزمن، ولم يعُدِ الألم منذ ثلاث سنوات.

لديـــه كانـــت بـــسبب البندورَة (الطَّماطم) والثُّوم والبصل، فقد كانَ يأكل هذه الأطعمَـــةَ مـــع كـــلِّ وجبة. ولكن بعدَ أَن عولِجَ بنجاح تجاه هذه الأشياء، خَفَّ الـــصُّداعُ وزالَت عَدْوَى الجُيوب، واستطاعَ لأوَّل مرَّة منذ سنين أن يَتنفَّسَ بشكلٍ طبيعي.

ألمُ مُنتَصف الظَّهْر

كانَت ميشيل Michelle تُعاني طوالَ سنتين من أوجاع منتصف الظهر؛ وقد أصبحت مهتمَّةً بصحَّتها منذ سنتين، وكانت تأكل الخبز الأسمر والأطعمَة الصحِّية Wholesome؛ وقَـــد تبـــيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً للفيتامينات B في المُنتَجات الكاملَـــة الحنطَة، ممَّا أدَّى إلى أوجاعٍ شديدَة في منتصف ظهرها. وعندما عولجت بطَـــرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد من الفيتامينات B، خَفَّ ألمُ منتصف الظهر.

تُـــودِّي البطاطا إلى ألمِ منتصف الظهر لدى الكَثيرِ من النَّاس؛ وقد قَدمَت ريجـــي Reggie الـــبالغَة من العمر 39 سنة إلينا بألمٍ شَديد مستمر في منتصف ظَهْـــرها؛ وكانت قد جَرَّبت معالجات مختلفةً لآلامها الظهريَّة. وأجرت صُوراً شُـــعاعيَّة عـــدَّة لظهـــرها، دون ملاحَظَـــة أيَّة شُذوذات. وقد أحالتها إحدى صَـــديقاها، وهي مريضةٌ من مَريضاتنا، إليَّ، فقمتُ بتقييمها من خلال طَرائق اختـــبارات نامبودريباد العضليَّة، ووجدتُ أنَّ ألمَ ظهرها كانَ نتيجةَ تَحسُّسها للـــبطاطا. ولم تَكـــن مُتحسِّـــسةً للعَديد من الأشياء. وكانت البَطاطا غذاءَها

الرَّئيـــسي منذ الطفولَة، و لم تَظنّ أبداً أنَّها مُتَحسِّسةٌ لها. وبما أنَّها كانت تَشْكو من ألمٍ حاد، قَرَّرتُ أن أعالجَها تجاه البطاطا مباشرةً. ونحن، في الحالات الحادَّة، لا نَتَّبِع قاعدةَ المعالجَة الأساسيَّة. هذا، وبعدَ 10 دقائق من المعالجَة تجاه البَطاطا، وخلال مُعالجة التَّوازُن بالوَخْز الإبري Acupuncture balancing treatment، دَقَّت جَرسَ النِّداء في غرفتها، فذَهبتُ لأتفقَّدَ الأمرَ. كانت تجلسُ على الطاولَة، والدُّمـــوع تنهمـــرُ على خَدَّيْها، وقالت: "هل من المُمْكن أن تؤثِّرَ المعالجةُ بهذه السُّرْعَة؟" لقد بدت قَلقةً، وقالت: "لقد انفرجَ ألمُ ظهري مائة بالمائة الآن، هل هذا حقيقيٌّ يا دكتورَة، أمَّ أنَّني أحْلُم؟" وقد قمتُ بتَحرِّي التحسُّس لديها تجاه الــبَطاطا باختبارات الاستجابة العَضَليَّة، وكانت قويةً؛ وقلتُ لها: "إنَّها طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد يا ريجي، وما تشعرين به أمرٌ حَقيقيٌّ، وربَّما لــن تُعــاني من ألمِ الظهر ثانيةً"؛ وقد قابلتُها بعدَ 5 سنوات في السُّوق في أحد الأيَّام، فأسرعت إليَّ وقالت: "لقد كنتِ على صواب يا دكتورَة، فلم أشْعُر بألمِ الظهر ثانيةً منذ أن عالجتِني من التحسُّس للبطاطا.

ألمُ أسفل الظَّهْر

أشـــارت دراسَـــةٌ حَديثَة إلى أنَّ ألمَ أسفل الظَّهْر هو ثاني أكثر سَببٍ شُيُوعاً لمراجعة الشَّخْص لطبيب الرِّعايَة الأوَّلية في البِلاد.

كـــانَ راي Ray، البائِع البالِغ من العمر 34 سنة، يُعاني منذ أن كانَ بعمر 3 ســـنوات مـــن ألمٍ مُزْعج ومُزْمن في أسفل الظَّهْر؛ وقد اشْتَكى من آلامٍ شَديدَة في أسفل الظَّهْر وهو في الطَّريق في أحد الأيَّام. وعندما لا يكون مُسافراً، لا يَكون ألمُ أســـفل الظَّهْـــر لديه بهذه الشدَّة. وكان قد اشترى فَرَساً برِّياً قبلَ ثلاث سنوات، وكـــان يَمْتطيه ساعةً من الزمن في عمله كلَّ صباح. هذا، وتَبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً تجاه أغطية المَقاعد الأكْريليكيَّة في السيَّارَة.

تَنْتَمـــي الفلـــيفلةُ إلى فَصيلَة البلادونا[1] Nightshade family؛ وتحتوي خضار هذه الفَصيلَة (البطاطا، الفَليفلَةُ، البَصَل، الباذنجان، الطَّماطِم) على مادَّة

---

(1) نَباتٌ سامٌ يُستَخرَج منه الأتْروبين.

شَـــبيهَة بالسُّمِّ تُدْعَى السُّولانين *Solanin*. ولا يُنْتِجُ الكَثيرُ من النَّاسِ الإنْزيمَ في أجـــسامهم والذي يهضُم السُّولانين؛ وتعملُ هذه المادَّةُ عملَ السُّمِّ عند هؤلاء الأشخاص، مُؤَدِّيةً إلى مشاكل صحِّية مختلفة: الرَّبْو، المشاكل القلبيَّة، المَشاكل الجلديَّة، أوجاع الظَّهْر، مشاكِل الجُيُوب، آلام المفاصِل، الأَرَق، التهيُّج، القلق، الصُّداع... إلخ.

أُحيلَت روز Rose، البالغَة من العمر 62 سنة، إليّ بسبب ألمٍ في أسفل الظهر لديها؛ وقد وَجدتُ، من خلال طَرائق اختبارات نامبورديباد العضلية، أنَّ ألمَ أسفل الظهر مرتبطٌ بالتحسُّسِ للفليفلَة. وعندما سألتها عمَّا إذا أكلت الفليفلَة، قالت إنَّها لا تستطيع العيشَ من دون فُلَيْفلَة، فهي تَلْتَقفها وتأكلها مع كلِّ وجبة. ولكن بعدَ أن عولجت من التحسُّسِ للفليفلَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، قالت وداعاً لألمِ أسفل الظهر.

أَلَمُ العَصَبِ الوَرِكِيُّ (عِرْقُ النَّسا، النَّسا)

قَـــدمَ جون John، البَالغ من العمر 52 سنة، بألمٍ شَديد في العَصَب الوركي، وكانَ الألَمُ والخَدَر يَنْتَشران إلى ساقه اليُسْرَى وجانب قدمه. وقد تَبيَّنَ، من خلال طَرائق اختبارات نامبورديباد العضلية، أنَّه كانَ يَسْتَيعن كَثيراً بمربَّى البرتقال في قَوته طوالَ الأسابيع القليلَة السابقَة، كما كانت قد استعملت زوجتُه بَديلاً سُكَّرياً آخر لتَحْلية المربَّى. وعندما عُرفَت المشكلة، عولجَ بشَكْلٍ متكرِّر بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحـــسب نامبودريباد خمسَ مرَّات تجاه البَديل السكَّري. وبعدَ 4 ساعات من العمل الدَّؤوب، استجابَ أخيراً للمُعالجَة، وتَخلَّصَ من ألمِ العَصَب الوركي.

الحَسَ وألمُ الظَّهر

بمـا أنَّني كنتُ لاعباً سـابقاً في كُرةِ القَدم، كنتُ أعاني أحياناً من ألم أسفل الظهر؛ وخلال إحدى الفترات الخاصَّة، كانت أخفُ الحركات تسبِّب الانزعاجَ لي، فقمتُ بتعقُّب ما آكله، واكتشفت الدكتورة ديفي أنَّني متحسِّسٌ للخَس. وبعد جلستين من المعالجة، زالَ ألمُ الظهر عنِّي، ولم يَعُدْ منذُ 4 سنوات. لقد بقيتُ مريضاً من مَرضَى الدكتورة ديفي على مدى 4 سنوات، وكنتُ أعود إليها كلَّما حدثت أيَّةُ مشاكل.

أَتَـــى زَوْجُ جويس Joyce بها إلى عِيَادتنا؛ وكانت تُعاني من أَلمٍ شَديد في العَـــصَب الوَركي، مع مَيلانٍ مُتفادٍ للألم Antalgic lean نَحْوَ الأَيْسَر بدأ بَعْدَ تـــناول العـــشاء في لَيْلَةٍ سابقَة. وقد شعَرَت بأوَّل وَخزَةٍ لألمِ العَصَب الوَركي عندما مَشَت إلى سيَّارتها في ذلك المساء. وعندما استيقظَت صباحَ اليوم التالي، لم تَـــستَطِع الحـــركةَ أو الـــنُّهوض من سَريرها. وبتَقْييمها، من خلال طَرائق اختـــبارات نامبوردبـــباد العضلية، وُجدَ أنَّ المَشْروبَ الخاص الذي شربته قَبْلَ لـــيلة كـــانَ السَّببَ في ألمِ العَصَب الوركي؛ فقد فاجأها زَوْجُها بدَعْوتها إلى العَـــشاء في مَطْعَمٍ خاص بمناسبة عيد ميلادها. واحتفالاً بهذه المناسَبَة، طلبَ لها مـــشروباً مفـــضلاً على العَشاء. وقد عولجت تجاه هذا المشروب بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وفي أقل من نصف ساعة تخلَّصَت من ألمِ العَصَب الوركي.

أَلمُ العَصَب الوركي

طلبتُ في أحد المطاعِم لحماً مَطهُوّاً بالفلفل الأحمر Chili، فَجيءَ به مع قطع البَصَل الأحمر، فأكلته؛ مع أنَّني نادراً ما آكل البصل. وفي غضون 30 دقيقَة، تفاعلت رئتايَ بالأزيز (تنفُّس مترافق بصوت موسيقي) Wheezing والسُّعال؛ وفي اليوم التالي، أُصبتُ بألم شَديد في ساقي اليُسرَى، وتحولَ الأزيزُ إلى التهابٍ في القَصَبات، وتفاقمَ ألمُ ساقي كلَّ يوم، وأصبحَ الألمُ ينتشر إلى فخذي اليُسرَى والجزء الخلفي من ركبتي وكاحلي؛ واستمرَّ ذلك ثلاثةَ أسابيع؛ فراجعتُ طبيبَ الأمراض الباطنيّة الذي وصفَ لي بعض المضادَّات الحيويّة والمسكِّنات. ولكن، استمرَّ السُّعالُ وألم الساق اليُسرَى لديَّ.

وكانت الدكتورةَ ديفي في إجازَةٍ. وبعد ثلاثة أسابيع، جئتُ لرؤيةِ الدكتورة ديفي، وكنتُ لا أزال أعاني من ألمٍ مبرِّح في ساقي. ومن السُّعال أيضاً. وخلال تقْييمها، وجدت أنَّ لديَّ تحسُّساً للبصل الأحمر الذي أكلته في المطعم المكسيكي. فعالجتني من البصل، واختفَى ألمُ ساقي في غضون دقائِق قليلَة. وبعدَ أسبوعين، أخذتني صديقتي إلى المطعمِ نفْسه، وأكلتُ اللحمَ المطهُوَّ بالفلفل نفسَه، لكن دون أن أُصابَ بالأزيز أو السُّعال أو ألم السَّاق. لقد مكّنتني طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد من تناوُل طعَامي المفضَّل في أيِّ مطعم. لقد استعدتُ حياتي من جديد!

الصُّداعُ العُنْقودي

كنتُ أعاني من الصُّداعِ العُنْقودي Cluster headaches منذ أن انتقلتُ إلى بيتنا الجديد قبلَ خمس سنوات؛ وقد جرَّبْتُ أدويةَ المعالجة الإخلافيَّة Allopathic medications والأعشابَ الصِّينيَّة والمعالجةَ المِثليَّة Homeopathic remedies من دون أيَّة فائدة.

لقد كنتُ أشكو من التحسُّسِ طوالَ حياتي، وكانَ عليَّ أن أتعايشَ مع هذا الوضْع؛ وقد كانَ الطفحُ يملأ وجهي، وتتورَّمُ شفتايَ وعَيْناي وتُصابان بالحكَّة. ويعطيني الأطبَّاءُ الأدويةَ والمَراهِم، فينحسر الطفحُ بالتَّدريج مؤقَّتاً لبضع دقائق إلى ساعاتٍ قليلة؛ ولم يعرف أحدٌ السبَب. ولكنَّني لم أكنْ أعاني من الصُّداعِ العُنْقودي أبداً قبلَ ذلك. وكنت أتلقَّى العلاجَ في أحد المستشفيات المشْهورَة في سان دييغو San Diego. وفي أحد الأيَّام (1990)، فتحتُ جريدةَ منبر الخطابة (تريبون) بسان دييغو San Diego Tribune، وقرأت عن الدكتورةَ ديفي وطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد على صفحةَ الغِلاف. وعلى الفَور، طلبتُ مَوْعداً معها. وفي عيادتها، اكتشفت من خلال الاختبارات العضليَّة البَسيطة، أنَّ المشْغولاتِ الخشبيَّة الداخليَّة في منْزلي كانت هي السبَب، وطلبَ منِّي جلْب قُشارَة من مختلف الأثاث الخشبي في بيْتي، بما في ذلك خزائن المطبخ. وبعدَ أن عالجتني تجاه القُشارَة الخشبيَّة، لم أعدْ أشكو من الصُّداعِ العُنْقودي.

حُمِلَــتْ بيتي Betty، البالغَة من العمر 49 سنة، إلى عيادتي من قِبَل زوجها وأختـِها بعدَ ظهر أحد الأيَّام. وكانت تعاني من ألم شَديد أسفل ظهرها ومن ألم ينتــشر إلى ســاقها اليُمْنَــى. وعــند فَحْصِها، تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للخُرْشُف Artichoke الذي أكلته على الغَداء. وقد عولجت من الخُرْشُف فَوْراً بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد؛ وفي أقل من 20 دَقيقَة، خَفَّ أَلمُها بنسبة 90٪. وبَعْدَ 25 ســاعَة، جاءَت بهدف إعادةِ التَّقْييم، وكانت قد تخلَّصَت من ألم ظهرها وألم العَصَب الوركي بنسبة 100٪.

ذَهــبت ماري Marie، البالغَة من العمر 67 سنة، إلى العَشاء في بيت أَخيها المُصاب بالسكَّري؛ وكانت زوجتُه قد صَنعت لها حَلْوَى الرُّزِّ بالمحلِّيات الصناعيَّة. وعــندَ حــوالى الساعَة 10 مَساءً، بدأت تُعاني من ألمٍ مُبرِّح في الجهةِ اليُمْنَى من وجههــا، ولم يَــسْتَجب الألمُ للمــسكِّنات الاعتياديَّة. وقد عولجت ماري تجاه المُحلِّــيات الصناعيَّة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، فتراجعَ ألمُ العَصَب الوجهي Facial neuralgia بعدَ 10 دَقائق من المعالَجَة.

لقد زالت مشاكلُ المرارة عنّي!

لقد وَجدتُ أنّ الدكتورةَ ديفي نامبودريباد أفادتني كثيراً في حياتي؛ فمن خلال معالجاتها للتحسّس، أصبحت لديَّ الآن قدرةٌ على أكل الجبن والحنطة والبطاطا والبصل والزيوت والزبدة والكثير من الأطعمة الأخرى التي كنتُ أتحسّس لها. وقبل أن أخضعَ للمعالجات بطرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد، كنتُ أشكو من ألم وانزعاج في المرارة معظمَ الوقت بعد أن آكلَ أيَّ طعامٍ، كما كانَ الهضمُ لديَّ ضعيفاً. وأمّا الآن، فأنا أشعر بالنشوة وبطاقةٍ كبيرة، وآكل أيَّ نوعٍ من الطّعام. لقد أصبحَ لحياتي معنى!

فيما يَلي حالةٌ مُثيرَة جداً عن صُداعِ الشقّيقَة، حيث كانَ العاملُ المسبِّب هو نَـــشا الـــذُّرَة Cornstarch ومُنْتَجات الذُّرَة. هذا، فقد كانَ المَريضُ يأكل الذُّرَةَ ومُنْـــتَجات الذُّرَة مرَّتين أو ثلاث مرَّات في اليوم على الأقل إلى أن أُصيبَ بصُداعٍ شَـــديد مزمِن منذ 9 أشهر. وكان قد جَرَّبَ أدويةً مختلفَة قبلَ أن يأتيَ إلى عيادتنا. وبعدَ تَقْييم قصَّته وأَعْراضه، وُجدَ أنَّ الذُّرَةَ هي المهيِّج الرَّئيسي. ولقد استغرقَ الأمرُ 28 يوماً من المعالجات المُتعاقبَة بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد للتَّخَلُّصِ من التحسُّس لديه تجاهَ الذُّرَةَ ومُنتجاتها. وفي نهاية هذه الفترة، لم يخفَّ الصُّداعُ لديه وحـــسب، بـــل تَخلَّصَ من عددٍ من حالاتِ التَحسُّس الأخرى للطعام والتي كانَ مُصاباً بها قبلَ المعالجَة.

وهناك حالةٌ مثيرَة أخرى عن صُداعِ الشَّقيقَة تستحقُّ الذِّكْر؛ فبعدَ يومين من زَواجِـــه، أُصـــيبَ رجـــلٌ بشقيقَة يُمْنَى. وبعد شهرين، جاءَ به أحدُ أصدقائه إلى عيادتَـــنا، وكـــانَ متحسِّـــساً تجاه عَروسه، وعولِجَ من ذلك؛ وبعدَ أن تخلَّصَ من التحَـــسُّس بنجاح، اختفت الشقيقَة التي دامت شَهرَيْن. ولم يَكُنْ - ولله الحمد - متحسِّـــساً للكثيرِ من المواد الغذائيَّة، لكنَّه كان يَتحسَّس لغبار الطلع والأعشاب، ولديـــه قصَّة لحمَّى الكلأ منذ الطفولَة بسبب ذلك، غيرَ أنَّ الشقيقةَ لم تحصلَ لديه قَبْلَ زَوَاجه.

يَنبَغـــي النَّظر إلى أيِّ صُداعٍ غير مفسَّر، مُزْمِن أو حاد، يحصل بشكل دوري عندَ الشَّخْص، على أنَّه من منشأٍ تَحسُّسي، ما لم يَثْبُت العكس.

هل أقول وداعاً للوهن العضلي الوخيم؟

قد عانيت من الوهن العضلي الوخيم Myasthenia gravis منذ بضع سنوات؛ وأخذني زوجي إلى جميع الاختصاصيين البارزين في البلد لإيجاد معالجة لهذا الاضطراب المخيف. وكنتُ أصاب بضيق في الحلق غالباً، وأشعر بلساني ثقيلاً، ولا أستطيع الكلام؛ كما كانَ جسمي متثاقلاً، ولا أقدرُ على الحركة، وأشعرُ باليأسِ خلال تلك العوارض. وكانَ ذلك يحصل مرتين في الأسبوع في البداية. وبمرور الوقت، أصبحَ ذلك أكثرَ تكراراً. ومهما كانت المعالجةُ التي خضعتُ لها، لم أستفد منها شيئاً، وكنتُ أشعرُ بالخوفِ طوالَ الوقت؛ ثمَّ سمعتُ عن الدكتورةَ ديفي وطرائقِ إزالةَ التحسسُ بحسب نامبودريباد من خلال أحد الأصدقاء، وعلى الفورِ ذهبتُ إليها، وبدأتْ معالجتي تجاه التحسس. وبعدَ القليل من المعالجات، أستطيع القولَ بأنني في طريقي إلى الشفاء من الوهن العضلي الوخيم. وما زلتُ أعاني من الكثير من الحالاتِ التحسسية التي يجب التخلصُ منها. وعندما قللتُ من استعمال أيّ طعامٍ أو منتجات محسسة، لم أعُدْ أشكو من أيةَ أعراض للوهنِ العضلي الوخيم مطلقاً. وإذا ما أكلتُ شيئاً محسساً بشكل مقصود أو عن طريق الخطأ، تعود الأعراضُ، ولكن بطريقةٍ أقل وطأةً. ولكنني آملُ الآنَ أن أتخلصَ من هذا المرَض قريباً بمساعدةِ طرائق إزالة التحسس بحسب نامبودريباد.

يُعَدُّ داءُ منيير Meniere's disease، المُتَصاحب مع دُوار ونوبات من الدوخَة وطَــنين (رَنين في الأُذُنين)، شكوى شائعةَ جداً، لا سيَّما عندَ المسنِّين أو المُصابين بــنَقْص المــناعَة؛ وتَعــود بعــضُ هــذه الحالات إلى تورُّم في القنوات الهلاليَّة Semicircular canals المتوضِّــعَة علــى جانبَيْ الرأس، ضمنَ الأُذُن الباطنة تماماً؛ وهـــي تَتَكوَّن من ثلاث قنوات مُترابِطَة يدور عبرها اللِّمْفُ المُحيطيُّ Perilymph. وتتواصلُ هذه القنواتُ الثَّلاث فيما بينها، وتَتَوضَّع في وَضعيَّات مختلفَة.

تُــوجَدُ على بطانَة الغشاء المخاطي الدَّاخلي للقَنوات أشعارٌ أو أَهْداب دَقيقَة وحَــسَّاسَة جداً، وهي مُتَّصلَةٌ بالأعصاب ومَغْمورَة على الدَّوام في اللِّمْف المحيطي الجائـــل؛ ويَتحـــرَّكُ هذا السَّائلُ من جُزْء من القَناة إلى جُزْء آخر حسب وضعيَّة الجــسم، مثل تحرُّك الفقاعَة في مسْواة النجَّار تَماماً. وتَتحكَّمُ القنواتُ الهلاليَّة بآليَّة تَوازُن الجسم، وتستطيع من خلال قيامها بوَظيفتها الصَّحيحَة أن تخبرَ الطيَّارَ ما إذا كان يطير رأساً على عَقِب أم لا.

أعادَت طرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد ليَ الحياة!!

في 18 آب/أغسطس 1999 عرفتُ بأنَّني قد بوركت؛ ففي وقتٍ سابق من الشهر، اتصلَت بي أعزُّ صديقاتي في أطلنطا/جورجيا لتخبرني عن طرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، حيث خضعت للمعالجَة بهذه الطرائق، ولاحظت تغيُّراً كبيراً. وبعْدَ ما بحثتُ في الدَّليل، وجدتُ الدكتورةَ ماريلين تشيرنوف Dr. Marilyn Chernoff على الشبكة (الإنترنت). وقد طلبتُ بالفعل موْعِداً مع مُمارسٍ آخر في سانتا في Santa Fe، لكنَّني ألغيتُ ذلك الموعدَ بعد التحدُّث إلى الدكتورةَ ماريلين تشيرنوف. هذا، ولقد شُخِّصَ لديَّ الدَّاءُ الجَوفي Celiac disease وأنا بعمر سنَتين، وكنتُ قد عانيت طوالَ الوقت من سوء الهضْمِ ومن الانتفاخ والألم في بطني ومن الاكتئاب والتعب. وعندما وصلت مرحلةَ الرُّشْد، عانيتُ من الربو أيضاً، وأدركتُ بعدَ سنواتٍ عديدة بأنَّه كان بسبب الحبُوب. وقَبْلَ شهْرَيْن من مقابلَة الدكتورةَ تشيرنوف، كنت قد أزلتُ جميعَ الحبُوب من نظامي الغذائي، ولكنَّني كنتُ آكلها أحياناً، وكانت النتيجةُ نوبةً ربويَّةً فوريَّة.

وما لم أكنْ أتوقَّعه كانَ أن أتخلَّصَ من العديد من الأمراض الأخرى؛ ففي زيارتي الأولى ناقشنا موضوعَ تعبي المُزمِن والنسيان والسلَس ونقْص سكَّر الدَّم والانتفاخ والألم في البطْن. وكانَ كُلُّ شيء يزعجني على حدٍّ سواء. ولم أستطع أن أحددَ مشكلةً واحدةً بالضبط تزعجني أكثر من غيرها، وأردتُ التخلُّصَ منها جميعاً. لقد أجرت الدكتورةَ تشيرنوف سلسلةً من الاختبارات العضليَّة بطرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد عليَّ، وقرَّرت التعاملَ مع السلَس؛ واستطاعت، من خِلال مهاراتِها في الاختبارات، تحديدَ التسمُّمَ من اللحوم المحفوظة Botulism كسببٍ للسلَس. وتذكرتُ أنَّني في مرحلةٍ ما من حياتي كنتُ مريضةً جداً، واعتقدتُ بأنَّ الأنفلونزا هي السبب، مع أنَّ التسمُّمَ الغذائي كانَ وراءَ ذلك. وتذكَّرْتُ بسهولةٍ أنَّ السلسَ بدأ لديَّ عندما كنتُ حاملاً بولدي قبْلَ 19 سنة، حيث مرضتُ بشدَّة، وبدأ السَّلسُ بعدَ ولادَتِه مباشرةً، وازدادَ تَواتُرُه بمرورِ السنين. وكانَ قد أخبرني الأطِبَّاءُ بأنَّ ذلك ناجمٌ عن الولادَة، واضطررتُ إلى ارتداء الجينْزِ الأسود فقط بحيث أستَطيع التبْديلَ بسهولةٍ بعد حصول السلَس، فثيابُ الفتيات كانت كابوساً بالنسبةِ لي؛ وعندما اضطرُّ إلى لبس ثياب خاصَّة في المناسبات، أمشي بسرعَة وأصلِّي كثيراً خوفاً من حدوث السلَس.

حصلَ الشفاءُ بمعالجةٍ واحدة، حيث لم أتعرَّضْ للسلس منذ اليوم الأوَّل. وبعدَ تلك المعالجَة، واصلت الدكتورة تشيرنوف معالجتي تجاه الأشياء الأساسيَّة، ثمَّ عالجتني بالنسبةِ إلى الكلية، وتبيَّنَ أنَّ ذلك كان مانِعاً رئيسياً لعافيتي. وقد كنتُ أرتدي نِعالاً مغناطيسيَّة في حذائي لأنَّني أعاني من التورُّمِ في كاحليَّ وربلتيَّ.

وبعدَ المعالجَةِ الثانية، لم يعد كاحليَّ يتورّمان، ولكنَّ ركبتيَّ بقيتا متورّمتين نوعاً ما، غيرَ أنّني كنتُ قادرةً على ارتداء ملابس قصيرةً مثيرةً، ويبقى شعوري المثير حتّى بعدَ منتصف الليل (أي لا يحدث التورّم)؛ وهذا ما يجب أن أخبرك عنه أولاً. لقد كانَ كاحليَّ يتورّمان منذ ستينات القرن الماضي، حيث كنتُ أكره الملابسَ القصيرةَ في تلك الأيام.

كنت قد عانيتُ طوالَ حياتي من الإمساك، وكنتُ في الواقع أعيشُ على الملينّات. ولذلك لم يكن البرازُ لديَّ صلباً أبداً، وتقبلّت ذلك كطريقةٍ في الحياة. وأظهرَ تنظيرُ القولون Colonoscopy منذ 5 سنوات أنَّ القولونَ لديَّ مثل قولون شخصٍ بعمر 80 سنةً (كان بإمكان الدكتور أن يقولَ على الأقل إنّها امرأةٌ عمرها 80 سنة)؛ وكنتُ حينئذٍ بعمر 45 سنة، ولا حاجةَ إلى القول بأنَّ ذلك أحزنني. لقد وجدت الدكتورةَ تشيرنوف السببَ الرئيسي، وعالجتني، فتحوّل برازي إلى برازٍ صلب منذ ذلك الحين وبشكل سحري. ولا زلتُ أتناول الملينّات، ولكنّها ملينّات عشبيّة فقط، ولم تعُدْ لديَّ أيّةُ مشكلة.

عندما عالجتني الدكتورةَ تشيرنوف من "الجراثيم العقديّة والفطور"، كانت قادرةً على تخليصي من التهاب القصبات المزمن، ولم أعُدْ أعاني من أيّة نزلات أو أنفلونزا؛ وبقيت أشعُرُ طوالَ 25 ساعةَ تقريباً بعدَ المعالجَة وكأنّني خضعتُ لبضع الفصِّ الجبهي Frontal lobotomy؛ وأخذتُ أتجوّل مثل من عادت له الحياة (الزّومبي) Zombie. وكنتُ أشعر بقوّة المعالجة بعد 25 ساعة، وشعرتُ بدفقةٍ كبيرة من الطاقة.

شُخِّصَ لديَّ عام 1977 نقْصُ سكّرِ الدّم. وذكرَ لي الطّبيبُ في ذلك الحين بأنَّ حالتي هي أسوأ حالة شاهدها في حياته. وقد كانَ أعلى مستوى لسكّرِ الدَّم لديَّ أقلَّ من 100، وقد كنتُ أشعرُ بالصحّةَ نوعاً ما عندما يبلغ سكّرُ الدَّم لديَّ 90، ولكنَّ تراجعَ مستواه كانَ صعْباً، وكنتُ متْعبةً دائماً؛ كما كانَ سكّرُ الدم يتحكّمُ ببصري، ولم أعُدْ أعرف متى سيتشوّش بصري من جديد.

كانت المُعالجتان الأخيرتان مُلائمتين لهذه المشكلة؛ ورغم أنَّ مُعالجةَ السكّرِ الفعليّة جعلتني أسوأَ إلى أن زرتُ الدكتورةَ تشيرنوف بعدَ أسبوع، لكنَّ مُعالجَةَ نقْص سكّرِ الدَّم الفعلي لديَّ جدّدت إحساسي بالطّاقة والمتعة والتّوازن؛ وأنا الآن آكلُ لأنّني جائعة، وليس لأنّني على وشكِ الانهيار.

وأنا أجلسُ هنا للعمل على معالجة تحسُّسي للملح، والمعالجةُ اللاحقةَ لي هي من الحبُوب (أخيراً)؛ وليسَ لديك فكرةٌ عن مدى اشتياقي إلى بلُوغ هذه المرحلة.

شكراً لطرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، وشكراً للدكتورةَ تشيرنوف، لأنّها جدّدت حياتي؛ وأودُّ أن أصرخَ وأتغنّى بفضلكِ، إنّها حقيقة. وأودُّ أن أذكرَ أنّني أعمل في شركة تأمين لتعويض العمّال، وقد أحلتُ مؤخّراً إحدى العامِلات إلى الدكتورةَ تشيرنوف بسبب اعتلال شديد في العصَبِ الزندي Ulna neuropathy، فقد خضعت لجراحة فاشلة جداً على ذراعها اليُمنَى بسبب ما وصفه الطّبيبُ بأنّه داء ما قبلَ الجدْرَة Pre-keloid disease.

لقد كانت تُعاني من ندبةٍ ضخاميةٍ Hypertrophic scar مؤلمةً جداً، وتبحث عن بديلٍ ما عن الجراحةَ للألمِ في ذراعِها اليُسرَى؛ وقد أجرت الدكتورةَ تشيرنوف جلستين من المعالجة، وتخلّصتَ المريضةُ من الألمِ تماماً. وفي الواقع، منذ أن جلبت أمّها لرؤيةِ الدكتورةَ تشيرنوف، توقّعت أنّ ذلك دليلٌ على الرّعايةِ الصحيّةِ البديلة. ويقرُّ تعويضُ العمّال بالرّعايةِ الصحيّةِ البديلةَ. والآن، إذا أدركت شركةُ التأمين الصحيّ التي أعمل فيها الفائدةَ الصحيّة، عندها ستقدّمُ نظامَ المعالجةِ بطرائقِ إزالةِ التحسّس بحسب نامبودريباد.

وستمضي في إخبارك عن قصّةٍ أخرى، لأنّها تحمل شكلَ المعجزةَ؛ فقد كان يُعاني خليلي من ألمِ ظهري طوالَ 20 سنة، وكان يعمل مُخمّناً في شركةِ تأمين أيضاً وطيّاراً بحرياً سابقاً. وأنا أروي لك ذلك لكي تفهمَ، خلافاً لي، بأنّه ليسَ في "عصرٍ جديد"، وقد لاحظ فرقاً كبيراً لديّ؛ لكنّه لا يزال غيرَ متيقّنٍ. لقد كانَ ألمُه مزمناً وشديداً، يطوقُ عمودَه الفقري الرقبي والصدري والقطني.

لامسَت المعالجةُ الأولى القلبَ، واختفى ألمُه القطني بها؛ أمّا المعالجةُ الثانية فلامسَت ألمَه الصدري والرقبي، واختفى هذا الألمَ تقريباً. ولم يكنْ يُدرِك فعلياً مستوى ألمِه قبلَ المعالجةَ، بل كان يعرف أنّه يشعر بالألمِ طوالَ الوقت وعليه أن يتعايشَ معه؛ ولم يعلم مقدارَ الألم الذي يلازمه إلا بعدَ المعالجة؛ فبعدَ يومٍ من القيادةَ لمدةً 15 ساعةً، ظهرت عليه علاماتُ الانزعاج. وسألتُ قلقةً عمّا إذا كانَ ألمُه عاد، فقال قليلاً؛ ثمّ سألته عن طبيعتِه السابقةَ. واكتشفتُ أنّه عاشَ وعملَ بمستوى معيّنٍ من الألم.

شكراً لكِ دكتورةَ تشيرنوفون لجلبكِ طرائقَ إزالةَ التحسّس بحسب نامبودريباد إلى حياتِنا، وتجديد حياتنا؛ وما زالَ لدينا ما نقوم به، لكنّني لم أجدْ أيَّ شيءٍ بمثل هذه الجودةَ؛ إنّ ذلك ليسَ سحراً وليسَ شفاءً بالإيمانِ Faith healing، بل مسألةُ معالجةٍ وانتظار ومراقبةٍ، إنّه طبٌّ حقيقي.

التصلّبُ المتعدّد

شخّصَ لي الأطبّاءُ في ولاية واشنطن الإصابةَ بالتصلُّبِ المتعدّد Multiple sclerosis عام 1991، وقد تفاقمت هذه الحالةُ شيئاً فشيئاً، فتدهورتَ بمرورِ السنين مِشيتي وكلامي وتفكيري إلى درجةٍ فقدتُ معها الأملَ في الإيمان بحصول أيّ تحسّن أو توقُّف للمرَض.

ذهبتُ من واشنطن إلى جنوبي كاليفورنيا للمعالجة من قِبَل الدكتورة ديفي؛ وقد خضعتُ حتى الآن لاثنتي عشرة معالجة على يديها خلال الأسابيع الثلاثة والنصف السابقة، ولاحظتُ تحسّناً هاماً في مِشيتي وكلامي وتفكيري.

إنّ المعالجاتِ بطَرائقِ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد خاليةٌ من الألَم، ولا تحتاج إلى أدويةٍ، وقد سمحت لي بالمحافظةَ الفعليّة على توجّهاتي النباتيّة. وكما ذكرتُ سابقاً، لقد كانَ التحسّنُ في مشيتي كبيراً، بحيث أستطيع الآن أن أمشيَ مسافةً طويلةً من دون مساعدة. ولقد كانَ كلامي قبلَ هذه المعالجاتِ ضعيفاً ومشوّشاً، ولكنّني أستطيع الآن أن أتكلّمَ بوضوح من دون تلعثم، ما لم أكن متعَبة جداً، كما أصبَحَ تفكيري الذي كان مضطرباً أكثرَ صفاءً. هذا، ولقد خلّصتني هذه المعالجاتُ من الأدوية الموصوفة ومن تأثيراتها الجانبيّة المخيفة، والتي سبّبت لي الرُّعاش في يديّ وقدَميّ. إنّ المعالجاتِ منحتني شيئاً ما لم يُعطِني إيّاه المجتمعُ الطبّي التقليدي؛ إنّه الأمل بمستقبلٍ أكثر بريقاً من دون ألم ولا أدوية؛ وكلّي أملٌ ألاّ يَسوءَ التصلّبُ المتعدّد لديّ، وأن تتحسّنَ صحّتي.

ينبغي أن أعودَ إلى بيتي في واشنطن هذا الأسبوع، وسأتابع المعالجةَ بطَرائقِ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد هناك. وأنا الآن بحالةٍ جيّدَة جداً، ولا أرغب بالتوقّف عن هذه المعالجات إلى أن أنهي العِلاجَ بأكمله؛ وأشعر بأنّني تحت السيطرة، ليس سيطرة التصلّب المتعدّد.

شكراً للدكتورة ديفي!!!

الحثل الانعكاسي

عندما كنتُ بعمر 9 سنوات، أُصِبتُ بألم حاد في إصبع قدمي الصغير (الخنصر)، وشخَّصَ لي الأطباءُ وجودَ عَدْوَى عظميَّة Bone infection؛ وأُعطيت مُضادَّات حيويَّة للعَدْوَى المُشْتَبَهَة؛ لكن بدلاً من أن يتحسَّن إصبع قدمي، ساءت الحالةُ أكثر فأكثر، وأصابَ الألمُ والتورُّمُ الشَّديد قدميْ وساقيْ؛ وبَعْدَ ذلك مباشرةً، حدثَ ألمٌ والتهابٌ وتورُّمٌ في كلتا يديْ وذراعيْ حتَّى المرفقَيْن، ولم أعد أستطيع النومَ أو المشي؛ وأخبرَ والداي بأنَّ ذلك ناجِمٌ عن فَيْروسٍ كانَ مُنْتَشِراً، ولا يمكن السيطرة على العَدْوَى، ولا بدَّ من دُخول المُسْتَشْفَى. وقد زارني سبعة اختصاصيين خلال 10 أيَّام، وكانَ التشخيصُ واحداً: الحثل الانعكاسي Reflex dystrophy بسبب فَيْروسٍ مَجْهول.

أخذني والداي إلى الدكتورة ديفي، فخضعتُ للوخزِ الإبري للخلود إلى النَّوْم قليلاً قبلَ أخْذي إلى المستشفى؛ وعندَ هذه المرحلة، كانَ عليَّ أن أُحملَ حَمْلاً، لعجزي عن المشي.

تعقَّبت الدكتورة ديفي المشكلةَ، وتوصَّلت إلى أنَّها بسبب تناوُل الليسِثين Lecithin في قضيب الغرانولا Granola bar الذي أكلته قبلَ 14 يوماً، لأنَّه كانَ الشيءَ الوحيد الذي لم يكن في نظامي الغذائي الاعتيادي، والذي قد راقبته بدقَّة كبيرة بسبب وجود الربو لديَّ. ولقد احتفظتُ بجزءٍ من قضيب الغرانولا في حقيبتي المدرسيَّة. وبما أنَّني لم أستسِغ طعمَه، لم آكله كلَّه. وقد عالجتني الدكتورة ديفي من قضيب الغرانولا، وكانت المعالجةُ في الفترةِ الأولى من خلال والدتي أو والدي كبديلَيْن، ثُمَّ من خِلالي مُباشرةً. لقد استغرقَ الأمر نحو 30 جلسةً علاجيَّة كلُّ ساعة تقريباً للسيطرةِ على حالتي المُتَقدِّمة. وبما أنَّ جِسمي لم يعُد يتعرَّض لليسِثين في قضيبِ الغرانولا كسُمٍّ، اختفت الأعراضُ تماماً خلال ثلاثة أيَّام. والآن، صارَ عمري 24 سنةً، ولم يعُدْ لديَّ أيُّ أثرٍ لتلك المشكلة.

يُــؤَدِّي أيُّ اضطراب في مُرور السَّائل ضمنَ القنوات الهلاليَّة، أو أيَّة زيادة في السَّائل أو تورُّم في البطانَة الحسَّاسَة، إلى اختلال آليَّة التَّوازُن في الجسْم، ممَّا يَقود إلى الدوخَــة أو التَّأرجُح أو حتَّى الفقْد الكامل للتَّوازُن (السُّقوط أو عدم القُدْرَة على الوُقــوف حــسب شدَّة الاضطراب). وبالإضافَة إلى الدوخَة المَديدَة والشَّديدَة، والتهابُ القنوات الهلاليَّة وتَوَرُّمها تُؤَدِّي متلازمةُ منير Meniere's syndrome إلى أعراض، مثل الغثيان والقيء والصَّمم المؤقَّت وإلى الاختلاجات أحياناً. وينجم داءُ منــير غالباً عن حالاتِ تحسُّسية تسبِّب التورُّمَ في القَنواتِ الهلاليَّة. ويُعَدُّ التحسُّس

الطعامي المهيِّجَ الرَّئيسي، مع أنَّ المُسْتَنْشَقات والرَّذاذ والأقمشَة وغبار الطلع... إلخ يمكن أن تُسَبِّبَ التورُّمَ والالتهاب أيضاً.

كانـــت امـــرأةٌ عمرُها 48 سنة تُعاني من داءِ منيير، وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحَسُّساً لقطِّـــتها الأليفَة الغالية. كما كانت امرأةٌ أخرى عمرُها 58 سنة تَشْكو من المرض نفـــسه، ووُجدَ أنَّها تَتحسَّس للدَّخان الصادر عن سَجائر زَوْجها. كما لوحظَ أنَّ امـــرأةً عمرها 64 سنة تتحسَّس لقضبان الشُّوكولاته التي تأكلها مرتين يومياً. وقد شُفِيَت جميع هؤلاء المَريضات من مرضهن بعدَ أن عولجنَ من العَناصر المَسْؤولَة.

لكـــنَّ مريضةً أخرى عمرها 67 سنة لم تَكُن مَحْظوظةً مثلهن، حيث لم تُحلَّ مشكلتُها بسهولَة؛ وقد تبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً لأطعمَة وأقمشَة وأغبرَة ومُسْتنشقات مختلفَة. وأثَّرَت جميعُ هذه العَناصرُ في تَوازُنها. وأمْكنَ تَخْليصُها من جَميع الحالات التَّحَسُّسية المَعْروفَة، لكن لا تزال تُعاني من خَللٍ في تَوازُنها؛ واكْتُشفَ أنَّ هوايتَها كانـــت العنايةَ بحديقة أزهارِها، وأنَّ لديها تَحسُّساً لرائحَة الأزهار. وبعدَ معالجتها من رائحَة الزُّهور، تحسَّنت حالتُها في نهاية المَطاف.

الأَلَـــمُ العَـــصَبِيُّ Neuralgia مَرَضٌ آخر في الجهازِ العَصَبي، ينجم غالباً عن التحـــسُّس؛ وقد يحصل في أيِّ جُزْء من الجسم، لكن من الأرجح أن يُصيب الرأسَ والـــرقبَة والكـــتفين؛ وهو يصيب كثيراً المرضى الذين يُعانون من مظاهر تحسُّسية أخـــرى، مثل الإكزيمَة أو الشقيقة التحسُّسية أو التحسُّس الهَضْمي. ونتيجةً للتشنُّج التحسُّسي، يمكن أن يَكونَ الألَمُ بسبب تورُّم أو حَجْب الأعصاب. كما أنَّ الوذمةَ الوعائـــيَّة العَـــصَبيَّة Angioneurotic edema يمكـــن أن تَكونَ مَسْؤولةً في بَعْضِ الحالات.

عانـــت امْرَأَةٌ في متوسِّط العمر من ألمٍ عَصَبي شَديد في الكتف اليمنى والرقبَة والورك اليمنى والسَّاق، وكانَ ذلك مُتَصاحباً بصُداعٍ شَديد وخُمول ونُعاس بسبب الحالاتِ التحسُّسية الطَّعامية. هذا، ويُعاني الكَثيرُ من المَرْضَى من أوجاعٍ شَديدَة في الجـــسم ومن تَيبُّسِ الرقبَة عندما يأكلون اللوبياء. وقد كانت سيِّدَة عمرُها 34 سنة تُعاني من ألمٍ عَصَبي في كاملِ الجهَة اليُمْنَى من الجسم بعد أن تأكُل لوبياءَ الغَرْبانزو garbanzo beans في السَّلَطَة.

يُصاب الكَثيرُ من المرضى بالألمِ العَصَبي نتيجة التحسُّس لبعضِ الجَراثيم والفَيْروسات؛ وقد كانَ ذلك هو ما حَصَلَ لسبعٍ من النِّساء وثَلاثة من الذُّكور من أعمارٍ مختلفَة، حيث أُصيبوا بالحَلأ النِّطاقيِّ (الذُّونا) Shingles (الذي ينجم عن فيروسٍ)؛ وقد كانوا جَميعاً متحسِّسين لفيروس الحَلأ النِّطاقيِّ، وتَحسَّنَ الألَمُ العَصَبي لديهم بمجرَّد معالجتهم وتخلُّصهم من الفيروسات المسبِّبَة.

يُعَدُّ الصَّرْعُ Epilepsy أحدَ الأمراض غير المفسَّرَة في الجهازِ العَصَبي، حيث يُمارِس التحسُّسُ دَوْراً كَبيراً فيه. وقد كانَ لدينا العَديدُ من حالاتِ الصَّرْع، وجميعها كانَت من منشأ تَحَسُّسي. وعندما عولجت من التحسُّس، توقَّفَ حدوثُ النوباتُ الصرعية في جَميع هذه الحالات. ولكن ليست جَميعُ الاضطرابات النوبيَّة Seizure disorders أو النوبات الصَّرْعية هي بسبب التحسُّس، غير أنَّه إذا لم تُكتشَف أسبابٌ أخرى، يجب التَّفْكير بالتحسُّسِ كسببٍ محتمَل.

لقد وُجدَ التَّحسُّسُ لنخلة الخرنوب (السَّنْط) الجَديدَة New acacia palm tree التي زرَعها رجلٌ عمره 67 سَنَة في فَناء البَيْت الخلفي، وأدَّى هذا التَّحَسُّسُ إلى نَوْبات صَرْعيَّة مُتَكرِّرَة عِنْدَ وُقوفه في ذلك الفَناء. كما كانَت طِفْلَةٌ عمرُها 3 سنوات مُتَحَسِّسةً لبياضِ البيض (الآح)، ممَّا أدَّى إلى نَوْبات صَرْعيَّة لديها عِنْدَ أكل البَيْض. وكانَ ولَدٌ مُراهق يُعاني من نَوْبات صَرعيَّة مرَّةً كُلَّ أسبوعَيْن في ليلة الأحد؛ فمرَّة كل أحَدَيْن، كانَ يذهب إلى الشَّاطئ مع والده، ويأكل نَقانقَ مقليَّة، وتَبيَّنَ أنَّ لديه تَحَسُّساً للخرْدَل المَوْجود على النَّقانِق المقليَّة. وتَبيَّنَ أنَّ لدى مُراهقٍ آخر تَحسُّساً للتفَّاح، ممَّا أدَّى إلى نَوْباتٍ صَرْعيَّة، وكانَ يحصل مثلُ ذلك لَدَى وَلَدٍ آخر عندما يأكل الشُّوكولاته.

يُعَدُّ الشَّلَلُ المؤقَّت Temporary paralysis مَرَضاً آخر يُصيب الجهازَ العَصَبي؛ وتَكون النوباتُ التحسُّسية قوية جداً في أحيانٍ كَثيرَة، بحيث يحصل شَلَلٌ في جُزْء مُعَيَّن من الجسم؛ وتَختَفي هذه الأعراضُ بَعْدَ فَتْرَة قَصيرَة؛ ولكن، عندما يَكون العَاملُ المسبِّب تَحسُّساً للطَّعام، يمكن أن تَدوَم فترةً طويلَة إلى حين العُثور على العنصر الغذائي المسبِّب ومُعالجته.

التَّصلُّبُ المتعدِّد

قـــد يَكونُ التَّصَلُّبُ المتعدِّد Multiple sclerosis مرتبطاً بالتَّحَسُّس؛ وحينئذٍ، تَكون المعالجةُ بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد.

عانَت واندا Wanda، البالغَة من العمر 36 من التَّصَلُّب المتعدِّد طوالَ 12 سنة ماضـــيَة؛ وقد بدأت الأعراضُ لديها بعدَ ولادَة طفلها بعملية قَيْصَريَّة، وقد حُقنَت خلال الولادَة بمخدِّرٍ نُخاعي Spinal anesthesia؛ وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحَسُّساً شَديداً للمَخـــدِّرِ النُّخاعـــيِّ الذي حُقنَت منذُ 12 سنةً، وتَحسَّنَت الأعراضُ لديها عندما تَخلَّصَت من التَّحَسُّسِ للمُخَدِّر.

كانـــت جوليا Julia، البالغَة من العمر 26 سَنَة، تُعاني من التَّصَلُّب المتعدِّد طوالَ الـــسَّنوات الخمس الماضيَة؛ وعندما جاءَت إلى عيادَتنا، لم تَكُن قادرَةً على المَشْيِ من دون مُساعَدَة، كما كانت شبهَ عَمْياءَ في عَيْنَيها. لقد كانت غرْسَةُ الثَّدْي السِّيليكونيَّة Silicone breast implant هـــي الـــسَّبب؛ وعندما تَخلَّصَت من التحسُّس للغرْسَة الـــسِّيليكونيَّة، تحـــسَّنَت أعراضُها، واستعادَت بصرَها، وأصبحَت ثابتةَ الخطى على قدميها، وقادرَةً على اجتيازِ اختبارِ رُخْصَة القيادَة والقيَادَة من جَديد.

شُـــخِّصَ لكريـــستال Crystal، البالغَة من العمر 24 سنة، إصابتها بالتصلُّب المُـــتَعَدِّد. وكانـــت أعـــراضُ هذا المَرَض نموذجيةً لديها: خَدَر في اليَدين، صُداع متكـــرِّر، فَقْـــد القـــوَّة في كلتا الذراعين، تَعَب شَديد، رجفان، ضَعْف الطرفين الـــسُّفْليين... إلخ. وقد كانت تعتمد على نِظامٍ غِذائي لإنقاصِ الوَزْن على مدى 6 شُهور عندما بدأت الأعراضُ لديها.

لقـــد اكتشفنا أنَّ لديها تَحسُّساً شَديداً للمحلِّيات الاصطناعيَّة؛ فقد كانت تستهلك من خلال بَرْنامج إنقاص الوَزْن الكَثيرَ من المُحَلِّيات الاصطناعيَّة. وعندما عُـــولجَت بطَـــرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد تجاه المُحَلِّياتِ الاصطناعيَّة، اختفَت هذه الأَعْراض.

تُعَدُّ الحكَّةُ من الأعراض التي تحصل في أحيانٍ كَثيرَة بسبب التحسُّسِ للأطعمَة أو الأقمـــشَة أو المـــواد الكيميائـــيَّة؛ وهي تنجمُ عن استجابةٍ تحسُّسية تحصل في الأعصاب التي تَكون تحت سَطْح الجلد مباشرةً.

جـــاءَت امـــرأةٌ عمرُها 69 سنة في يومٍ من الأيام شاكيةً من حكّة معمَّمَة في كامـــل جسمها؛ وأظْهَرَت قصتُها أنَّها عانت من هذه الحكّة طوالَ حياتها، لكنَّها اشـــتدَّت في آخر 22 سنة؛ وقد أخبرَها العَديدُ من اختصاصيي التحسُّس بأنَّ لديها تَحسُّساً تجاه جَميع العناصر الطَّعاميَّة والبيئيَّة والأقمشَة التي اختبرَت لها. وقد كانَ لديها طفحٌ ودمامل من مختلف الأحجام فوق كامل جسمها، وبلغَ وزنُها نحو 30 كغ، وطول قامتها 165 سم، وكانت سيِّئَةَ التغذية جداً. وعندَ فَحْصها في عيادتنا، تَبـــيَّنَ أنَّ لـــديها تَحسُّساً لكلِّ شيء، بما في ذلك جميع الأطعمَة والأقمشَة والمواد البيئيَّة. كما أظهرت قصتُها المَرَضيَّة أنَّها أُصيبَت بالسُّعال الدِّيكي Whooping cough بدرجة شَديدَة عندما كانت طفلةً، وكانَ والداها وجدَّاها بصحَّة جيِّدَة وماتا بعمرٍ مُتَقدِّمٍ، ولا تتذكَّر أيَّة قصَّة لحالات تَحسُّسية وراثيَّة في أقاربها الأَبْعدين.

لقـــد اختُبِـــرَت ووُجدَ أنَّ لَديها تَحسُّساً شَديداً لجُرثومَة البُورْديتيلَة الشَّاهوقيَّة Bordetella pertussis bacteria، وعولجَت بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد مـــنها. وبَعْـــدَ أن أكملـــت المعالجَة بنجاح تجاه الشاهوق، قلَّت الحكَّةُ لديها بشكلٍ مَلْحـــوظ، ولم تَعُدْ تتفاعل تجاه مُعْظَم العناصر الطَّعاميَّة؛ وبدأت تأكل بشَكْلٍ طَبيعي، وأصـــبحَت قـــادرَةً على تَمثُّل طعامها من دون أيَّة حكَّة. ولربَّما بدأت الحكَّةُ لديها عندما سُدَّت مَسالكُ الطاقَةُ في جسْمها حينَ حدوث السُّعال الدِّيكي في طُفولَتها.

يُمثِّلُ الأَرقُ عَرَضاً آخر من أعراض التحسُّس في الجهاز العَصَبي. وقد كانت فـــتاةٌ عمرُها 26 سنة تُعاني من أرق شَديد. وهذا ما جعلَها مستيقظَةً طوالَ الليل، في حين كانَ زوجُها يَغطُّ في نَوْم عَميق. وقد اعتادت على شُرب كأس من الحَليب وأكل مَوزة في الليل، وتَبيَّن أنَّها متحسِّسَةٌ لكليهما، وهذا ما سبَّبَ الأرقَ لديها.

كما عانَت مَريضةٌ أخرى، عمرها 65 سنة، من الأَرَق طوالَ 35 سَنَة؛ وعندَ اســـتجوابها، تَبـــيَّنَ أنَّها كانت مُتَحَسِّسَةً للفيتامين C؛ فقد كانت تأكل تُفَّاحةً أو مـــوزة أو برتقالَة كلَّ ليلة قبل الذهابَ إلى السَّرير، وأدَّى تحسُّسها هذا إلى إبقائها مستيقظةً طوالَ الليل تَقْريباً.

وكانـــت امـــرأةٌ أخرى تأكل السمكَ كلَّ ليلة على العَشاء، وتُعاني من أرقٍ شَديد. وعندما توقَّفَت عن أكل السَّمَك، أصبحَت قادرةً على النَّوْم بسلامٍ ليلاً.

هــذا، ولا يــزال مَيْدانُ تحسُّس الجهاز العَصَبي قيدَ الدراسَة، و لم يُستكشَفْ بــشَكْلٍ كــاف بالمقارنَــة مع الفُروع الأخرى للأعراض التحسُّسية، مثل صُداع الشقِّيقَة وتحسُّس الجهاز الهَضْمي... إلخ؛ فإذا قُمنا بأبحاث كافيَة وعمل استكشافي في هــذا الحَقْل، سوفَ نكون قادرين - بلا شك - على إرجاعِ سبب الكَثير من الاضطرابات النفسيَّة والانفعاليَّة إلى المشاكل المتعلِّقَة بالتحسُّس. واستناداً إلى الطبِّ الــصِّيني، عندَ وجود عائق أو انسداد في خُطوط الكبد والمعدَة والكلية، قد تحصل اضطراباتٌ في الجهازِ العَصَبي واضطراباتٌ نفسيَّة.

كانَ الربوُ وحمَّى الكلأ والشَّرى تُعَدُّ من منشأ عَصَبي طوالَ سنين كَثيرَة؛ أمَّا الآن فقد باتَ من المَعْروف أنَّ هذه الأمراضَ ناجمَةٌ عن المُسْتأرجات Allergens. ويمكن أن يؤدِّي الانزعاجُ النَّفْسي إلى نوبة تحسُّسية عندَ فَرْد مُتَحسِّس أصلاً، لكن مــن المَشْكوك فيه ما إذا كانَ ذلك يحصلُ في غياب الاستعداد التحسُّسي؛ غيرَ أنَّ الأعــراضَ العَــصَبيَّة أو النَّفْــسيَّة قد تكون واضحَةً تماماً، ويمكن أن يبدوَ العَرَضُ التحسُّــسي بَــسيطاً جداً بحيث لا تَكون العلاقةُ بينهما واضحةً. ومن المعلوم أنَّ الإخفــاقَ في رَصْد هذه العلاقَة هو ما عليه الحال لدى عَدد من الأطبَّاء النَّفْسيين الــذين يَنْــسبون جمــيعَ هذه الأعراض إلى الاضطرابات العقْليَّة، ويندر أن يَضعوا احتمالَ مساهمَة التحسُّس فيها أيضاً.

لقد كانَ هذا هُو ما عليه الحالُ عندَ امرأة عمرها 46 سَنَة، إذا كانت تحاول الانتحارَ بينَ الفينَة والأخرى (دوريّاً)؛ وقد كانَت صَديقاتُها قَلقات من سُلوكها، ويــرافقنها دائمــاً. وفي إحدَى الحفلات، أصيبَت بتوعُّك شَديد وصُداعٍ مُبرِّح، وبــدأت تتحدَّث عن الانتحارِ ثانيةً. ورفضَت الذهابَ إلى طَبيبها، لكنَّ صَديقاتها (وبعضهن عولجنَ من التحسُّس بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد) أرْغمنَها على الذّهاب إلى عيادتنا.

أظهــرت قصَّتَها المرضيَّة أنَّ الصُّداعَ كان يبدأ لديها قبل الوجبات، فاختُبِرَت تجاه أطعمة مختلفَة؛ وتَذكَّرت إحدَى صَديقاتها جَلْبَ جُزْء صَغير من الأطعمَة التي أكلــتَها في الحفلَة؛ وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً لنحو سبعَة أطعمَة من الأطعمَة العشرة الــتي أكَلَــتْها، وقد أثَّر أحدُها في دماغها. هذا، وعولجَت المرأةُ تجاه هذا العنصرِ الغذائــيِّ، فــشُفيَت مــن الصُّداعِ خلال 15 دَقيقَة، و لم تَعُد تعاني من المَزيد من

الــصُّداع. لقد كانت تخضع للرعاية النَّفسيَّة طوالَ 10 سنوات؛ كما كانت تُدخَل إلى المَصَحَّة لفترة من الوقت ثُمَّ تُطلق منها، مع بقائها تحت المراقبَة لمدَّة أسبوع. ولم تستطِع أن تحافظ على عملٍ (مهنة) ما، أو تحيا حياةً طبيعيَّة. ولكن بعدَ أن عُولجت مــن الحنطَة والسكَّر والحَليب والبَيْض والفيتامين C واللَّحْم، بدأت تمارِس سُلوكاً طَبيعــياً. وبَعْد شَهرين من زيارتِها الأولى لعَيادتنا، صارت قادرةً على العمل بدَوامٍ جُزئــي، وتغيَّــر ذلك إلى دوامٍ كاملٍ في نهايَة المَطاف. لقد أصبحت تذهب إلى الطَّبيبِ مرةً في الشَّهْر، وَواصلت حياتَها الطبيعيَّة.

وهــناك حالةٌ أخرى، وهي حالةُ تِلْميذ في المدرسَة طُرِدَ من ثلاث مَدارِس، وَوُصِم بأنَّه غير قابل للإصلاح. لقد كانَ يُعاني من التهاب شَديد في الجُيُوب ومن حمَّــى الكــلأ، لكنَّ ذلك لم يُؤخَذ بعين الاعتبار إلى أن أَتَى إلى عيادتنا، وتَبيَّن أنَّه كــانَ مُتَحسِّــساً لعناصر طعاميَّة ومواد وأغبرَة مختلفَة. وقد عولجَ تجاه جَميع هذه الأشــياء، واحــداً فواحداً؛ وبعدَ أن تَخلَّصَ من التحسُّس لها، تَغيَّر وضعُه وتَرْتيبُه بالكامل، وتحسَّنَ مستواه في المدرسَة، وأصبحَ طالباً حسنَ السُّلوك بكلِّ المَقاييس.

أُصــيبَ ولــدٌ صَــغير آخر بتَعوُّق عَقلي وهو بعمر السَّنتين، بعدَ أن أُعطِيَ مضادَّات حيويَّة مختلفَة للسيطرة على الحمَّى التي أصابته في ذلك الحين، والتي دامَت شــهرَيْن. وفي عمر 9 سنوات، لم يَعُد يستطيع أن يَتَكلَّمَ أو حتَّى يَسْتجيب بشكلٍ مناسب. وقد عُولجَ من مختلف الحالات التحسُّسية الطعاميَّة وتجاه المضادَّات الحيويَّة الــتي أُعطــيَت لها في الطفولَة. وفي نهاية المعالجَة تجاه المضادَّات الحيويَّة، بدأ الولدُ يطرَح الأسئلَة، ويدخل في المناقشات، ويَستَجيب بشكلٍ ملائم للأسئلَة. ووُجدَ أنَّ لديــه عَــوَزاً شَــديداً للفيتامين B المركَّب. وساعدت مستحضَراتُ الفيتامين B المركَّب بجرعات كبيرَة على تَغْيير شخصيته نحوَ الحالة الطبيعيَّة.

تُظْهِــر الإحصائيَّاتُ أنَّ 8 ملايين طفل في الولايات المتحدَة يُعانون من شكلٍ مــا مــن الاضطراب العَقْلي، وأنَّ 1.4 مليون طفل يَدْخلون المُسْتَشْفيات للرِّعاية النَّفْــسيَّة سنوياً في هذا البلد؛ فهل هذه الاضطرابات ناجمَة عن التحسُّس للطعام؟ إنَّ أعــراضَ التمــرُّد والتجهُّم والتهيُّج والعصبيَّة المُفْرطَة توجَد كثيراً عندَ الأطفال المتحسِّسين، وحتَّى عندَ البالغين.

يُعَدُّ اضْطِرابُ نَقْصِ الانْتِباهِ Attention deficit disorder واضطراباتُ فَرْط النَّشاط Hyperactivity disorders من الأشكال الأخرى لتحسُّسِ الجهازِ العَصَبي؛ فـأيُّ مُسْتَأْرِج Allergen يؤثِّر في الدِّماغِ والجهاز العَصَبي يمكن أن يؤدِّي إلى فَرْط النَّـشاط عـندَ الأطفال والبَالغين. وقد تؤدِّي الأطعمَةُ والأقمشَة والمواد والعَناصر البيئـيَّة ولُقاحـات الأطفال ولسعات الحشرات والحيوانات والأشخاص إلى هذا الـنَّمط من التحسُّس (الأرجيَّة). هذا، وقد كانَ صَبيٌّ عمره 8 سنوات ذكياً جداً، لكنَّه لا يستطيع التَّركيزَ على أيِّ شيء. وكان مُتَحسِّساً لأطعمة مختلفَة، وعولجَ تجاه جَمـيعِ الحـالاتِ التَّحَسُّـسية الطَّعاميَّة المَعْروفَة تَقْريباً؛ فَتَحسَّنَ من حمَّى الكلأ والتحسُّس الأنفي... إلخ، لكنَّ فَرْطَ النَّشاط لديه لم يَتَحسَّن. وأخيراً، تَبيَّنَ أنَّه كانَ مُتَحَسِّساً تجاه أمِّه وأبيه وجَدَّيه وكَلْبِه الأليف؛ فَعُولجَ تجاه كلٍّ منهم. وعندما أنْهَى المعالجات تجاه أفراد عائلته، زالَ عنه التَّململُ وفَرْط النَّشاط. وبما أنَّه أصبحَ هادئاً، تَحسَّنَ أداؤُه المَدْرَسي.

إنَّ الأطفالَ المُصابين بفَرْط النَّشاط والتمرُّد قد يَكون لديهم حالاتٌ تحسُّسية تجـاه مـا حـولهم، وليس تجاه الأطعمَة. وعندما يُتْرَكون من دون مُعالجَة، تَسوءُ أمـورُهم، وقـد يَكـونُ ذلك أَحَدَ الأَسْباب التي تَدْفع الأَطْفالَ نَحْوَ المخدِّراتِ والكُحُول بَحْثاً عن التخلُّصِ من تَأْثيرات عَوائق الطَّاقَة الناجمَة عن التحسُّس.

إذا مـا اختُبِـرَ الأَزْواجُ والـزَّوْجات، وعولجـوا من الحالاتِ التَّحَسُّسية (الأَرَجـيَّات) تجـاه بَعْضهم البَعْض، وإذا ما اختُبِرَت الأمَّهاتُ والأطفال والآباء والأطفال وعُولجوا من الحالات التَّحَسُّسية، عندَئذ ستكون هناك زيجاتٌ أكثر متانةً ودَيْمومة، وستقلُّ حالاتُ الطَّلاق، ويَكون الأطفالُ أصحَّاءَ نفسياً ومستقرِّين، كما سـيَكون المواطنون أكثرَ إنتاجيةً؛ وستنخفضُ معدَّلاتُ الجريمَة، ويقلُّ عددُ النَّازلين في المـصحَّات العقليَّة، وستنقص معدَّلاتُ العُيُوب الخلقيَّة وسيقلُّ التخلُّف العقلي والمَرَض بوجه عام، وسيعمُّ السَّلامُ العالَمَ.

كما يمكن أن يُؤَثِّرَ الماءُ المُلَوَّث في الجهازِ العَصَبي؛ وهذا ما كانت عليه الحال عندَ اختصاصية نَفسيَّة عمرها 48 سنة، حيث كانَت تشعر بتَشوُّشٍ عقلي وخُمول وتَعـبٍ مُفْرِطٍ وبعدم استمتاع بأيِّ شيء، وأصبحَت عاجِزَةً في نهايَة المَطاف. وقد

شَخَّصَ مختلفُ الأطبَّاء لها عَدَوَى المُبَيِّضَّات Candida infection وفَيْروس إبشتاين بار Epstein-Barr virus ومُتلازِمَة التَّعب المُزْمِن... إلخ. و لم يكن أحدٌ يَشكُّ بأيِّ تَحسُّس إلاّ بعدَ 8 سنوات من التنقُّل بينَ العيادات الطبِّية والمستشفيات المختلفَة، حيث تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً لعناصر طعاميَّة ومَواد بيئيَّة مختلفَة؛ وبدأت تشعر بالتحسُّن بعدَ مُعالجتها من التَّحَسُّس، لكنَّها ظَلَّت تُعاني من التَّشَوُّش العقلي والتَّخْليط. وبمجرَّد معالجتها تجاه مَصْدر ماء الحنفيَّة وماء الشُّرب المنقّى (المُفَلْتَر)، زالَ هذا التَّشَوُّشُ العَقْلي وعادَت إليها صحَّتُها النَّفْسيَّة.

كانت امرأةٌ عمرُها 46 سنة تُحاول الانتحارَ بينَ الفَيْنَة والأخرى (دوريّاً)، لذلك كانت صَديقاتها يرافقنها دائماً؛ كما كانت تخضع للمشورَة النفسيَّة طَوالَ سنة ونصف، وقَرَّرت هي نفسها تَرْكَ جلسات المشورَة، قائلَةً بأنَّها لم تقدِّمْ لها شيئاً. وعندما قُيِّمَت في عيادتنا، وُجدَ أنَّ لديها تَحَسُّساً لمختلف العَناصر الطَّعاميَّة، وقد أثَّرَ ذلك كلُّه في دماغها، ممَّا أدَّى إلى ميولها الانتحاريَّة. ولكن بعدَ أن انتهت بنجاح من مُعالجة جميع الحَالات التحسُّسية لديها، عادت طَبيعيةً تماماً.

لدينا مئات حالات التحسُّس المؤثِّرَة في الجهازِ العَصَبي. وفي جَميع الحالات تَقْريباً، تبدَّلَ المرضى من أفراد شَديدي التوتُّر والخَوْف غير مستقرِّين نفسياً إلى أشخاص أَسْوياء هادئين مُطْمَئنين؛ وفي كلِّ يوم، تَزْدادُ معرفتُنا بالتحسُّس في الجهازِ العَصَبي، ومن المأمول أن يحملَ المستقبلَ المزيدَ من المُكْتَشَفات المُثيرَة. ولكنَّ معرفتَنا الرَّاهِنَة جاءَت بخَيْرٍ كبير للمرضى الذين يُعانون من هذا النَّمَطِ من التحسُّس.

الفصل الثاني والعشرون

حالاتٌ تَحسُّسية (أَرَجيَّات) متنوِّعَة

تحصلُ العَديدُ من الحوادث نَتيجةً للحالات التحسُّسية الدِّماغيَّة؛ فعندما تُؤَثِّرُ المُستَأْرِجاتُ Allergens في دماغ الشَّخص أو أيِّ جُزْء من الجسم، يُصابُ الجسمُ والعَقْل بالضَّعْف؛ وقد يخسر الشَّخصُ السيطرةَ والتحكُّم، ممَّا يمكن أن يؤدِّي إلى وُقوع الحَوادث.

ذهبَ رَجُلٌ عمرُه 42 سنة إلى مخزن للأطعمَة الصحِّية لشراء بَعْض زَيْت اللَّوْز Almond oil الذي اقترحَه اختِصَاصيٌّ التَّغْذيَة لمعالجته من جَفاف الجلد؛ وخرَجَ إلى سيَّارته المتوقِّفَة في موقف السيَّارات ومعه زُجاجةٌ من الزيت في يَدَيْه، ووَضَعَ الزُّجاجةُ على مقدِّمَة السيَّارَة، وفتحَ الباب، ودخلَ السيَّارَة مُحضِّراً نفسَه للقيادَة؛ لكنَّ زوجتَه التي كانت في السيَّارَة ذَكَّرَته بأن يأخذَ الزُّجاجَة من مقدِّمَة السيَّارَة، فأخذَها بهدوء ووضعَها قربَ عَصا القيادَة، وبدأ بتَحْريك السيَّارَة.

وبدلاً من الاستدارة إلى اليَمين للخُروج من مركز التَّسوُّق، استدارَ إلى اليَسار لينتهي بـه الأمرُ في طَريقٍ مَسْدود؛ وكانت تلك أرضاً مألوفَة بالنسبة له، ورغمَ ذلك أخطأ؛ فذكَّرته زوجتُه بهدوء بخَطأه، وأطاعَها بصَمْت ومن دون أيِّ جدال خلافاً لعادته؛ ثُمَّ استدارَ إلى اليَمين نحوَ شارِع وحيد الاتجاه سالكاً الطَّريقَ الخاطئ، وكادَ يصدم سيَّارة أخرى، فصرَخت زوجتُه من الخَوْف. وقبلَ أن يمضيَ أكثر من ذلك، ارتكبَ أربعةَ أخطاء أخرى في القيادَة، ممَّا جعلَ زوجتَه في حالة شَديدَة من الشَّكِّ؛ فحتَّى لو كانَ يَقود وهو بحالة من التوتُّر، ما كان عليه أن يَرتكبَ هذه الأخطاءَ الكَثيرَة، ولذلك عرفَت أنَّ شيئاً ما خاطئاً لديه، واشتبهَت على الفَوْر بزيت اللوز كسبب لسُلوكه الغَريب، فرَمَت الزُّجاجةَ نحوَ المقعد الخَلْفي خلال قيادته. وعندما وصلا المَنْزلَ، اختُبرَ ووُجدَ أنَّ لديه تحسُّساً لزيت اللوز. لقد كان خطَّا الكبد والدِّماغ مَسْدودَيْن بسبب التحسُّس لزَيْت اللوز، وهذا ما كانَ السَّببَ

في ذلك السُّلوك المُرْتبك وغير الواعي! وعندَ استجوابه أكثر، قال بأنَّه قد شعرَ بأنَّه كـــانَ في مَتاهَة، ولا يَتَذكَّر إلاَّ صَيْحات زَوْجَته المُتَكَرِّرَة عندما كانَ يَقود السَّيَّارةَ إلى البيت، غيرَ أنَّه لا يَتَذكَّر كلَّ حماقته في القِيادَة؛ فلقد كانَ لزَيْتِ اللوز مثل هذا التأثير الشَّديد فيه.

التحسُّسُ الدِّماغي

كـــم من الحَوادث رأيت في الطَّريق، وكم منها هو بسبب هذه الأنواع من الحالات التحسُّسية (الأرجيَّات) الدِّماغيَّة Brain allergies؟ يمكن أن يكونَ السَّائق متحسِّـــساً أيَّـــة مادَّة في السَّيَّارَة: المقاعد، العَجلات، الأبواب، الأقمشَة، الغُبار، الأبخِـــرَة، الملوِّثات... إلخ، حيث يمكن أن تؤثِّرَ في الطريقَة التي يشعر بها؛ وإذا ما حصَلَ تفاعلٌ تحسُّسي في الدِّماغ، قد يتفاعل بشكل غير متوقَّع ويحصل الحادِث.

الإدمان

السكَّر، النشويَّات، الكحول، القَهْوَة، الشُوكولاته، الكافيين، التَّدْخين/النيكوتين، التبغ، المخدِّرات والنَّاس)

تـــنجمُ العَديـــدُ من حالات الإدْمان عن التحسُّس، كما أنَّ إدمانَ الكحول والـــسكَّر والقهـــوة والنشويَّات والنِّيكويتن (تبغ التَّدْخين) والمخدِّرات ينجم عن نـــواقص تغذويـــة مختلفَة، ويَتسبَّب عَوَزُ (نقص) المغذِّيات عن الحالاتِ التَّحَسُّسية عادةً.

يُعَدُّ الفيتامين B المركَّب غذاءَ الأعصاب؛ فمن دون طَعام، لا يمكن للأعصاب أن تقـــومَ بوظيفتها بشَكْلٍ طَبيعي. إنَّ فيتامينات المركَّب B جُزَيْئات كَبيرةٌ تتطلَّب مؤازرةَ السكَّر للتحرُّك من منطقةٍ إلى أخرى داخلَ الجسْم. وتعتمد معظمُ الوَظائف الإنـــزيميَّة Enzymatic functions في الجـــسم على وُجودِ فيتامينات المركَّب B. ويمكـــن أن يُـــؤَدِّي التحسُّسُ لهذه الفيتامينات أو السَّكاكر إلى ضَعْف امْتصاص المغـــذِّيات الحـــيويَّة اللازمَـــة للوَظائف الإنزيميَّة الصَّحيحَة في الجسم. وفي غياب المغـــذِّيات المناســـبَة، تُنتَج إنزيماتٌ غير مُكْتَملَة. ولا تَقومُ هذه الإنزيماتُ النَّاقصَة بوظيفتِها بشكل صَحيح، ممَّا يُؤَدِّي إلى أعراضٍ تَحسُّسية مختلفَة؛ وهذا هو المبرِّر في

السكّرُ والوجعُ البدني المُنتشر

كانت جدّةٌ في الأربعينات من عمرها تُعاني من ألم بدني منتشر ومستمر. وكانَ وزنُها زائداً وكانت مُعتادةً على أكل وشُرب الأشياء الغنيّة بالسكر. وقد زالَ ألمُها تماماً بعد أن تخلّصت من التّحسّسِ للسكر.

تَرْكيــز برنامج المعالجَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد على أهمّية معالجَة الأشياء الأساسيَّة قَبْلَ معالجة أيّة حالات تَحسُّسية أخرى؛ والأساسيَّاتُ في طَرائق إزالــة التحــسُّس بحــسب نامبودريباد هي المغذّيات الأساسيَّة اللازمَة في الجسم للمساعدَة على إنْتاجِ الإنزيمات الطّبيعيَّة الخاصَّة بالوظائف المناسبَة في الجسم. وفي الوَاقــع، يُمثِّلُ ذلك سرَّ برنامجنا النَّاجح بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، لــيسَ في إزالــة التحسُّس بشكلٍ دائم فقط، وإنَّما في التَّخلُّصِ من الاضطرابات الصحِّية المُستَعْصيَة المختلفَة مثل اضْطِراب نَقْصِ الانْتباه واضْطِرابِ نَقْصِ الانْتباه مَعَ فَرْطِ النَّشَاط والذَّاتَويَّة (الانطواء على الذَّات) Autism والتَّصَلُّب المتعدِّد والتصلُّب الجانبــي الــضُّموري Amyolateral sclerosis والــتهاب المفاصــل والأوجاع والآلام... إلخ. ويجــب أن يُعالجَ ممارسو طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد التحــسُّسَ لفيتامينات المركّب B والسَّكاكر قبلَ معالجة الإدمان مهما كانَ نَوْعُه؛ وبذلك تَكون رِحْلَةُ المَريض عبرَ المعالجَة الخاصَّة بالإدْمانِ رحلةً سَعيدَة.

إدْمانُ السكّر

يجب أن نعترفَ بأنَّ معظمَنا لديه وَلَعٌ بالسكّر (ضرس حلو).

كما أنَّ نمطَ حياتنا يساعد على إرْضاء وَلَعنا بالسكّر بكلِّ طريقَة ممكنَة.

لقد استُعملَ السَّكر، لا سيَّما بأشكاله المكرَّرَة، في الكَثير من الأطعمَة اليوميَّة في جمــيع الثقافات؛ والحلوى هي ذات طَبيعَة إدمانيَّة؛ وينطبق ذلك على الأطعمَة الــتي تحــتوي علــى الــسكَّر، مثل الشُّوكولاته والحَلْوَى والحلويَّات والمُعَجَّنات والمَــشْروبات السكَّرية. وينبَغي أن يحصلَ الجسمُ على السكَّر للحفاظ على إمداد خلايــاه ووَظائفها بالطَّاقَة، ولكن يجب أن لا يُؤكلَ السكَّرُ بشكل سكَروز مكرَّر Refined sucrose. ويستطيع الدَّمُ الحصولَ على الغلوكوز من خلال الهَضْمِ والتَّحْويل

الإنزيمي من المصادر الأخرى، حيث يمكن أن يتحوَّلَ كلٌّ من الفركتوز Fructose في الفَواكه واللاكتوز Lactose في الحَليب إلى غلوكوز؛ كما أنَّ النَّشا في الحُبوب والبطاطا والبُقول والخضار هي سَلاسِل طَويلَة من وحدات الغلوكوز، والتي تتحوَّل إلى غلوكوز في سِياق عمليَّة الهَضْم.

لكن عندما تكون مُتَحَسِّساً للسكَّر، لا تستطيع هَضْمَ أو تمثُّلَ الكربوهيدرات (السكَّريات) المعقَّدَة؛ كما أنَّ السكَّرَ المُكرَّر يستطيع أن يتخطَّى بضعَ خطوات من الهَـضْم بحيث يدخل الدَّمَ بسرعَة؛ ويرضى الدِّماغُ، الذي يبحث عن بعض السكَّر للطاقة، مؤقَّتاً ويزداد المستوى العام للطاقَة لديك؛ لذلك، تستمرُّ بأكل الطَّعام نفسه مـراراً وتكراراً للمحافظَة على مستوى الطاقة لديك مرتفعاً، ممَّا يجعلك تُدْمِن على السكَّر والأطعمَة المحتوِيَة عليه.

يمكـن اختبارُ إدمان السكَّر والكربوهيدرات ومعالجتُه بشكل فعَّال جداً من خـلال طَـرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد. وعندما يُزال التحسُّسُ، تفقد شراهتك نحو السكَّر عادةً، وتَتوقَّف عن فَرْط استعماله.

ينبغـي تَطْبـيقُ المعالجـات الأربع الأساسيَّة لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد قبلَ معالجة السكَّر. هذا، وقد كانت ساندرا البالغَة من العمر 28 سنة تُعـاني مـن شَرَه فطائر التفَّاح والحلويَّات والمثلَّجات وقضبان السُّوس، ولم تكن تـستطيع إرضـاءَ ولعهـا بالسكَّريات مهما أكلت منها؛ وإذا لم تأكل الحلويَّات باسـتمرار، تُـصبح مـزاجية ومتهيِّجَة وغاضبَة، ولا تعير انتباهاً لأكل الأطعمَة الأخرى، ومع ذلك لم تَكن زائدَةَ الوَزْن.

لقد بدأت تغيُّراتُ شخصيتها، في غياب السَّكاكر، تؤثِّر في عملِها في قسم المَبـيعات. وعندما أصبحَ عملُها مهدَّداً، بدأت تبحث عن المساعدَة، وتناولت الأدويـةَ الموصـوفَة آملةً أن تحدَّ من إدمانها على السكَّر. وحينما لم تستفد من ذلـك، جـرَّبَت بعضَ المُنْتَجات العُشْبيَّة الطَّبيعيَّة لإرضاء شَرَهِها، والتحقَت بمجموعَة الأكلَة المَجْهولين، وأصبحت تحضر المعالجات الجماعيَّة، وعُولجَت من قِبَل اختصاصيٍّ بالتَّنويم Hypnotherapist، وأخذَت تَستَمِع لأشرطَة الاسترخاء الـتي قـدَّمها لهـا اختصاصيُّ التَّنويم وتتدرَّب بشكلٍ منتظَم وتأكل الأطعمَة

الـــصحِّية. لكـــنَّ كلَّ ذلك لم يَبْدُ ذا فائدَة، حيث كانَ عليها أن تحملَ قضبان الحلـــويَّات معهـــا أيـــنما كانـــت وحيثما ذهبت، وأن تأكلَها بشكلٍ مُنتَظَم للمُحافظة على صَفاء مِزاجها.

وكانَت إِحْدَى صَديقاتِها في الطفولَة، وهي الآن طَبيبَةٌ في ولاية أخرى، في الـــبَلْدَة لحضور إحدى جلساتنا التَّدريبيَّة، وزارت ساندرا وأخبرتْها عن طَرائق إزالـــة التحـــسُّس بحسب نامبودريپاد، فاتصلت ساندرا بعيادتنا في اليومِ التَّالي وبدأت المعالجَة؛ وتبيَّنَ أنَّ لديها تَحَسُّساً شَديداً للمَجْموعاتِ التسع الأولى من المُستَأرِجات Allergens في القائمَة الأساسيَّة (مَزيج البيض، مزيج الكالسيوم، مزيج الفيتامين C، مزيج المركَّب B، مزيج السكَّر، مزيج الحَديد، مزيج الفيتامين A، مـــزيج المَعـــادن، مـــزيج الملـــح). وقد عولجَت تجاه سبعة منها على التَّرْتيب، وأظهرَت تفاعلاً شَديداً تجاه مجموعَة السكَّر. وعندما أنهَت المُعالجَة تجاه السكَّر، قَلَّ ولعُها بالسكَّر بنسبة 80٪؛ وبعدَ أن أتمَّت المعالجات التِّسْع جَميعاً، أصْبَحَ مِزاجُها وسُلوكُها طَبيعيين.

كانَـــت مَريـــضةٌ عمرُها 39 سنة تُعاني من نَقْصٍ شَديد في سكَّرِ الدَّم، وقد عولجَت من قِبَل أطبَّاء من مختلف التخصُّصات واختصاصي تَغذيَة وأطبَّاء شُموليين آخـــرين باســـتعمالِ الفيتاميـــنات المتعدِّدَة بجرعاتٍ كبيرَة ومستحضَرات المُعادن والأعـــشاب المزيلَة للتسمُّم والمعالجَة الغُدِّية Glandular therapy... إلخ. وتَبيَّنَ في عيادتـــنا أنَّ لـــديها تحسُّساً شَديداً للسكَّر والكَرْبوهيدرات والفيتامين C والحَديد والـــبروتين والفيـــتامين A؛ وكانت لديها إصابَةٌ في طحالها وبَنْكرياسها وقَلْبها. وعـــندما عـــولجَت تجاه جَميع هذه المُحَسِّسات، توقَّفَت نوباتُ نَقْص سكَّر الدَّم لديها. وحينما بدأت تأكُل الأطعمَة الطبيعيَّة بدلاً من النظامِ الغذائي الصَّارِم المُنْقِص للسكَّر، استعادَت طاقتَها، ولم تَعُدْ تشعر بالنُّعاس بعدَ الظُّهْر، وتستطيع الاستيقاظ صـــباحاً مـــن دون الشُّعور بالتعب؛ والتحقَت بدورة للرياضة التنفسيَّة، وهي من برامج التمارين المفضَّلَة لديها، وهو ما لم تَكُنْ قادرةً على القيامِ به خلال السَّنوات الخمـــس الماضـــيَة. وأخيراً، أصبحت مدرِّسَةً للرِّيَاضَة الهَوائيَّة (التنفسيَّة)، ولم تَعُدْ مضطرةً إلى مواجهة نَقْص سكَّر الدم من جَديد.

إدمانُ النشويَّات

يُعَــدُّ عَــوَزُ الفيتاميــنات B بــسَبَب نَقْــصِ الامْتصاص والتَّمَثُّل الغذائي Assimilation أحدَ أَسْبابِ الإدْمان على أكل الكَثير من النشويَّات.

لم تَكُن سيِّدَة عمرها 42 سنة، ووزنُها مُزْداد بمقدار 27 كغ، قادرةً على إبْعاد يَــدَيْها عــن الخبز والأَرُز؛ وقد تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً تجاه فيتامينات المركَّب B والــسكَّر، وهــذا مــا أدَّى إلى عَوائق في خَطِّيْ معدتها وطحالها. ولكن، بعدَ أن عــولجَت مــن التحسُّس لفيتامينات المركَّب B، لم تَعُد تميل إلى الخبز والمعجَّنات؛ وأُعطيَت جرعات كبيرَة من فيتامينات المركَّب B لمدَّة 3 أشهر. وبعدَ 6 أشهر من المعالجَة، فقدت وزنَها الزَّائد من دون حِمْيَة.

يَنامُ بعضُ النَّاس ساعةً من الوقت بعد أكل وجبة غنيَّة بالنشويَّات؛ فالنَّشا يــتحوَّل إلى سُــكَّر، ثُمَّ إلى كحول في المعدَة بوجود الحموض المعديَّة والخمائر خــلال الهَضْم، ويَتحرَّر نحو مَجْرَى الدَّم؛ فإذا احتوَت الوَجْبةُ على مقدارٍ كبير مــن النــشويَّات المكرَّرَة، يدخل مقدارٌ كبير من السكَّر والكحول مجرى الدَّم بــسرعَة؛ وإذا مــا كنتَ مُتَحسِّساً للسكَّر أو الكحول، ولديك إنزيماتٌ كافيَة لتَحْطيمِ الطَّعام الذي تَتَناوله، يجب أن تشعرَ بمَزيد من النَّشاط بعدَ وجبة كبيرَة. وبالمُقابِــل، إذا كــنتَ مُتَحَسِّــساً للسكَّر أو الكُحول، ولا تُنتج ما يكْفي من الإنــزيمات لتَحْطــيم الطعــام، عندَها تُصْرَف الطاقةُ الزَّائدَة في هَضْمِ الطعام النَّشوي في الجسم؛ وهذا ما يُعْطي الجسمَ طاقةً أقل للأنشطَة الأخرى، ويُجبره علــى إنقــاصِ الاستقلاب (الأَيْض) Metabolism، الأمر الذي يُؤَدِّي بك إلى الــنَّوْم لفتــرةٍ أو إلى حين انتهاء الهَضْم. وعندما تَشْكو من النُّعاس والنَّوْم بعدَ الوجــبات الثَّقيلَة أو تخلُد إلى قَيْلولَة بعد الظُّهر (حيث يَكون نشاطُ الخمائر في الأمعاء الدَّقيقَة على أشُدِّه في هذا الوقت)، قد يَكون لديك تَحسُّسٌ تجاه السكَّر والحُــبُوب والنــشويَّات المكرَّرَة والخَمائر والإنْزيمات. وبعدَ أن تُعالَجَ تجاه هذه الأشــياء بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، يمكن ألاَّ تعودَ بحاجةٍ إلى القَيْلولَة[1] بعدَ الظُّهر.

---

(1) مع أنَّ القَيْلولَة القَصيرَة أمرٌ صحِّي وضَروري للجسم (المُترْجِم).

لا مزيدَ من النَّوم بعدَ الأكل!

عندما بدأت أول مرةٍ بزيارة الدكتورة ديفي في كانون الأول/ديسمبر 1988، كنتُ أنام بعد الوجبات وأشعر بالتعب عموماً؛ أمّا الآن، وبعد عدّة سنوات، لم أعُدْ أنام بعدَ الأكل، بل أشعر بالنشاطِ أكثر من ذي قَبْل.

إدمانُ الكافيين والقهوة والشُّوكولاته

يُعَدُّ إدْمانُ القهوة مثله مثل أيِّ إدمان آخر؛ ففي الحالة الطبيعيَّة، تُنْتَج مادَّةٌ شبيهَة بالكافيين في الجسم، وتساعده على البقاء مُتيقِّظاً خلال ساعات اليقظَة الطبيعيَّة. ولكن عندما لا يُنْتِج الجسمُ هذه المادَّةَ بسبب التحسُّس، قد يبدأ بالمَيْلِ إليها.

إنَّ المَشْروبات الكافيينيَّة Caffeinated drinks مَقْبولةٌ اجتماعياً في العالَمِ كُلِّه؛ لكنَّ هذه الأشربةَ مُسَبِّبة للإدمان وملحَّة على الجهازِ العصبي المَرْكَزي عندَ المُصابين بالتحسُّس. هذا، ويُؤثِّرُ الكافيين في الوظيفَة القَلْبيَّة، ممَّا يُؤدِّي إلى اضطرابات النَّظْم القلبي؛ كما يُسَبِّب التهيُّجَ والعَصَبيَّةَ والإمْساكَ وارتعاشَ الأجفان وطَنينَ الأُذُنين والآلامَ المفصليَّة والمشاكل الجلديَّة (الصدفيَّة Psoriasis) وتَشَكُّل الأورام الحميدَة والكيسات في المَبيض أو الرَّحم و/أو الثَّدْي. ويَكونُ لدى مُعْظَمِ المُصابين بالتحسُّسِ للكافيين أَرَقٌ واضطراباتٌ أخرى في النَّوْم؛ وتَتَناسبُ درجةُ التَّفاعلِ مع درجةِ التَّحَسُّس.

يَكونُ الأَشْخاصُ المُصابين بالتحسُّس للكافيين متحسِّسين للقهوَة والشُّوكولاته أيضاً؛ ويمكن اختبارُ الإدْمان على الشُّوكولاته والقهوَة والكافيين بطرائق اختبارات نامبودريباد العضليَّة، ومُعالجتُه بكفاءَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وعندما يَزولُ التحسُّس (الأَرَجيَّة)، يفقد النَّاسُ عادةً الشرهَ نحو الشُّوكولاته أو القهوَة، ويتوقَّفوا عن فَرط تناولهما.

كما أنَّ معالجات التحسُّس للشُّوكولاته تحرِّض أيضاً عدداً من الانْفعالات العالقَة السَّابقَة، مثل الخيانَة والقلوب الكَسيرَة والإخْفاق في الأنشطَة المتعلِّقَة بالحبِّ وذاكرَة المعاملَات غير المُهذَّبَة والإفراط العقلي والانتهاك الجنْسي والاغتصاب... إلخ. هذا، ويَكونُ الاختصاصيُّون في طَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد مُدَرَّبين جيِّداً على البحث عن الرَّوابط العاطفيَّة أو النَّفْسيَّة مع الشُّوكولاته، وإزالتها إن وُجِدَت. وينبغي معالجَةُ الأساسيَّات العشرة قبلَ معالجة التحسُّس للكافيين أو القهوَة أو الشُّوكولاته.

لم تكنْ كيسةً مَبيضيّةً بعدَ كلِّ ذلك!

لقد عولجتُ من قِبَل الدكتورة ديفي تجاه قائمةٍ من الحالاتِ التحسُّسية قبلَ سنتين بشكلٍ مُنتظم. وبعدَ بضعة شُهور، بدأ القسمُ السُّفلي من بَطني (قربَ المَبيض) يؤلمني، وعانيتُ من الألمِ طوالَ ثلاثة أسابيع، فقمتُ بفحص طبّي عام، وقامت طبيبتي النِّسائيّة بإجراء تصوير بفائِق الصدَى (الأمواج فوق الصوتيّة) للجُزْء السُّفْلي الأيسر من بطني ووجدَت كيسةً في المبيضِ الأيسرَ بحجم الليمونَة، واقترحت عليَّ إجراءَ عملية جراحيّة؛ ثمَّ تذكَّرتُ مُراجعةَ الدكتورة ديفي، حيث تعقَّبَت في عيادتها الكيسةَ المبيضيَّة لديَّ وُصولاً إلى القهوة الخاصَّة التي كنتُ أحتسيها (خمسة أكواب في اليَوْم) طوالَ الأسابيع الثلاثة الأخيرَة. وعالجتني على الفَوْر تجاه القهوة؛ وكانَ عليها أن تُعالجني من تلك القهوة الخاصَّة والقهوةَ والنَّسيج المَبيضي والحَرارَة والمَبيض والقَهْوَة؛ واستغرقَ الأمْرُ أربَعةَ أيَّام لإتمامِ المُعالجَة، وزالَ ألمي تماماً بهذه المعالجَة. وفي اليَوْمِ الخامِس، رأيتُ طبيبتي النسائيَّة وأجرت لي تصويراً جديداً بفائق الصوْت لمبيضيَّ بناءً على طلبي، فلم تجد الكيسَة. وبعد خمس سنوات، لا يزال المبيضان لديَّ بحالةٍ صحيَّة جيِّدَة.

كانَ ميخائيل، المدرِّس البالغ من العمر 37 سَنَة، يحبُّ القهوَةَ، حيث يشربُ منها 6 – 8 أكْوَاب يَوْمياً. وعندما يَشْعُرُ بالتَّعب، يحضِّر دَلَّةً (رَكْوَة) من القهوَة ويشرب كوبَيْن، فيَسْتَعيد طاقتَه ويُصبح قادراً على إنهاء عمله اليومي؛ لكنَّه أصبحَ مؤخَّراً يشعر بالتعب أكثر، ويحتاج إلى المزيد من شُرْب القَهْوَة، وحتَّى 12 – 14 كوباً في اليَوْم. كما أُصيبَ ببضع مَشاكل جلديَّة، وبدأ يشعر بالحكَّة في جسمه كُلِّه: وجهه ووَجْنَتَيْه ومقدِّمَة أُذُنَيْه، كما أَخذَ جلدُه بالتَّقَشُّر. ثُمَّ ذهبَ لرؤيةِ اختصاصياً في الأمراضِ الجلديَّة. وكانت الفائدةُ التي قَدَّمتها جميعُ الأدوية والمراهم الموضعيَّة مُؤَقَّتة. وكانَ عليه أن يَسْتَعْملَ الأدويةَ حتَّى ينام، وبدأ وزنُه بالازدياد رغمَ رياضة التنس التي يُمارسها، وأخذَ يقلق بشأن ذلك، ولكنَّه استمرَّ في تَناوُلَ القَهْوَة. وفي أحد الأيّام، كانَ يستعرض الإنترنت بحثاً عن حَلٍّ للحكَّة، وقرَأَ عن طَرائق إزالة التَحسُّس بحسب نامبودرياد والحالات التَّحَسُّسية، حيث تحدَّثَت طَرائقُ إزالة التحسُّس بحسب نامبودرياد عن الإدمان على القَهْوَة؛ وعلى الفَوْر، ربطَ بين مَشاكله الصحيَّة والمقدار الكَبير من القَهْوَة الذي كان يشربه، فحاولَ التوقُّفَ عن تَناوُلَ القَهْوَة يوماً واحداً، لكنَّ جسمَه بدأ يرتجف وأصبحت أطرافُه

باردَة ونَديَّة (رطبة)، وشعرَ بتعب شَديد واكتئاب، وفقد جميعَ طاقته، وبدأ يَشْكو من أوْجاع بدنيَّة وآلام مفصليَّة. وأخيراً، شربَ في المساء كوبَيْن من القَهْوَة وشَعَرَ بالتَّحَسُّن؛ عنْدَئذ تَأكَّدَ من أنّه أصبحَ مُدْمناً على القَهْوَة.

وعـــندما قَدمَ لرُؤْيَتي، كانَ يَائساً تَماماً، ولديه شُعورٌ بالارْتباك نتيجَة إدْمانه علـــى القَهْوَة. وقد بدأ المعالجَةَ بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد مباشرةً؛ وتوقَّـــفَ وَلَعُه بالقهوَة بالمعالجات الخمس (مَزيج البيض، مزيج الكالسيوم، مزيج الفيـــتامين C، مزيج المركَّب B، مَزيج السكَّر)، لكنَّ الأعراضَ الأخرى استمرَّت. ومـــع كُـــلِّ معالجَة كانت حالتُه تَتحسَّن. وعندما أنهى جميعَ المعالجات الأساسيَّة بطَـــرائق إزالـــة التحسُّس بحسب نامبودريباد، بما في ذلك القهوَة، عادَ طبيعياً من جَديد. والآن، أصبحَ راضياً بكوبٍ واحد من القهوَة كلَّ يوم.

إدْمانُ التَّدْخين/النِّيكوتين/التبغ

يُعَـــدُّ التَّحَسُّسُ للفيتامين B المركَّب السَّببَ الرَّئيسي لأيِّ إدمان، بما في ذلك إدمـــان الـــتَّدْخين والنِّيكوتين. وبعدَ الانتهاء من المعالجة تجاه الفيتامين B المركَّب، يُصبح من الضَّروريِّ تناوُل جرعات كبيرَة من مستحضرات الفيتامين B المركَّب (300 - 500 مـــغ/الـــيوم) لبضعة أيَّام كلَّ شهر حسبما تُشير إلى ذلك اختباراتُ الاستجابَة العضليَّة. وخلال المضيِّ عبر بقيَّة المعالجات الأساسيَّة العشر لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، يمكن أن تصبحَ قادراً على إعادَة مَلْءِ عوز الفيتامين B المـــركَّب قبلَ أن تقومَ بمعالجَة التدخين. (للوقوف على مزيد من المَعْلومات عن الاختـــبارات لمعـــرفَة الجرعات الصَّحيحَة، اقرأ دليلَ طَرائق إزالَة التحسُّس بحسب نامبودريباد على المَوْقع الإلكتروني www.naet.com book store). وبَعْدَ الانتهاء من المعالجات الأساسيَّة العشر لطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد، ستصبح جاهزاً للمعالجَة ضد التَّدْخين والنِّيكوتين.

كانَ مريضٌ عمرُه 32 سنة مُدْمناً على تَدْخين السَّجائر، حيث يستهلك 3 - 4 علـــب مـــنها في اليَوْم؛ وكانت زوجتُه تُعاني من الرَّبو والتهاب القصبات المُتَكرِّر؛ وطلبَ منه طبيبُها التوقُّفَ عن التدخين لأجل زوجته، وحاولَ بعدَّة طُرُق التوقُّف عن

25 سنَةً من تَدْخين السَّجائِر

لقد دخّنتُ 3 – 5 علب من السَّجائِر في اليوم طوالَ 25 سنَةً؛ ومنذ 7 سنوات، أصبحتُ قادِراً على الامتناع عن التَّدْخين بعد جلسةٍ واحدَةٍ من المعالجَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد مع الدكتورة ديفي، ولم أعُدْ أفتقدها أيضاً.

ذلك، حتَّى إنَّه دخلَ في برنامج الامتناع عن التَّدْخين مرّتين، وكانَ يائساً؛ وأحالَه إليـــنا أحـــدُ أصدقائه الذي توقَّفَ عن التَّدْخين بعدَ المعالجَة بطَرائق إزالَة التحسُّس بحـــسب نامبودريـــباد؛ وتبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً تجاه الفيتامين B المركَّب والسكَّر والنِّـــيكوتين، وهذا ما أدَّى إلى سَدٍّ خطوط رئتيه وكبده وأمعائه الغَليظَة. وعندما عـــولجَ تجاه هذه الأشياء، أصبحَ قادراً على التوقُّف عن التَّدْخين من دون أيِّ جُهْد إضـــافي. وبعـــد سنوات قَليلَة، عندما جاءَ بابنته إلى العيادَة للمعالجَة، قالَ بأنَّه بعدَ أســـبوعٍ مـــن المعالجَة تجاه الفيتامين B المركَّب تَراجَعَ مَيْلُه إلى السَّجائر، فقلَّل من اســـتهلاكِه للسَّجائر، ثُمَّ تَوقَّفَ عنها تماماً في أقل من 3 أسابيع، ولم يَعُد يفتقدها أيضاً.

إدْمانُ الأدوية المَوْصوفَة وغير المَوْصوفَة

يُؤثِّـــرُ إدْمـــانُ الأدوية (المنبِّهات) المَوْصوفَة وغير المَوْصوفَة في النَّاس بشكلٍ مُختَلف، وهي تعمل على الجهازِ العَصَبي لتَخْفيف الألم والانزعاج وتَحْريض النَّوْم؛ وإذا مـــا استُعملَت باعتدال، يمكنها أن تُحَسِّنَ نوعيةَ حياتك، لكنَّ هذه العَقاقيرَ – مـــثل القهوة والكحول – قَد تكون مسبِّبةً للإدْمان إن لم يُنْتبه إلى استعمالها بدقَّة، سَـــواءٌ أكـــانَ ذلـــك للاضـــطرابات الأَلَميَّة أم اضطرابات النَّوْم. ويَكونُ معظمُ الأشـــخاص الذين يُعانون من مثل هذه الاضطرابات مُتَحَسِّسين للكَثيرِ من الأشياء من حولهم. وعندما يبدأون بتناوُل الأدوية، يُعانون من شُعورٍ عابرٍ بالعافيَة، ولكنَّ ذلك ينتهي بالمُعَاقَرَة، ثُمَّ بالإدْمان.

يمكن اختبارُ التحسُّسُ للأدوية بطرائق اختبارات نامبودريباد (الفصل السَّابع)، ومعالجتُه بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وعندما يَزولُ التحسُّسُ، يمكن أن تصبحَ الأدويةُ أكثرَ كفاءةً في بلوغ النتيجةَ المتوقَّعَة. ويفقد الأشخاصُ اعتمادَهم

علـــى الأدويـــة بعدَ المعالجَة بطَرائق إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. ولا بدَّ من تَقْديم المعالجات العشر الأساسيَّة قبلَ البَدْء بالمعالجة تجاه تلك الأدوية.

يُعَـــدُّ عَـــوَزُ الفيتامينات B، سواءٌ بسَبب التحسُّس أو نَقْص المَدْخول، أحدَ أسباب الإدمان على الأدوية. وبَعْدَ إزالَة التحسُّس تجاه السكَّر والمركَّب B، تحتاج إلى تـــناوُل جـــرعات كـــبيرَة من الفيتامين B المركَّب مدَّةَ أسبوعَيْن قبلَ المعالجَة النَّاجحَة تجاه الأدوية المَوْصوفَة.

يَـــتفاعلُ الكَـــثيرُ مـــن النَّاس تجاه الأدوية المُنقذَة للحَياة: المضادَّات الحيويَّة، الأســـبيرين البنسلين، الكورتيزون، الأدوية المنظِّمَة لضَغْط الدَّم، المسكِّنات... إلخ؛ وتتعـــرَّضُ العَديدُ من شركات الأدوية للمقاضاة من قِبَل الزَّبائن الذين يُعانون من تفاعلاتٍ تجاه مُنتَجاتها، ويمكن مُعالجَةُ هؤلاء النَّاس بطَرائق إزالَة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد NAET لإزالةَ التحسُّس للأدوية، ثم يُصبحونَ قادرين على استعمالِ الدَّواء نَفْسه من دون أيَّة تَفاعُلات. وقد لا يَكون على المرضى أن يمرُّوا بتفاعلاتٍ دوائـــيَّة مُـــزْعجَة وبـــتأثيرات جانبيَّة أخرى للأدوية، كما أنَّ الأطبَّاءَ المُحبَطين لاَ يعـــودون مضطَّرين إلى تَغْيير الأدوية عدَّةَ مرَّات في الأسبوع أو الشَّهْر على أساس التجـــربَة والخطـــأ لإيجاد الدَّواء الأكثر مُلاءَمَةً؛ وقد تُصبح شركاتُ الأدوية قادرَةً على تَوْفير الملايين من خلال تجنُّب الدَّفْع أو التَّعْويض في القضايا القانونيَّة؛ فإذا لم يكـــن مـــن الـــضَّروري أن تفقدَ شركاتُ الأدوية الكثيرَ من المال على النفقات القانونيَّة، يمكنها أن تقلِّلَ بسهولَة من ثمن الأدوية، وسيستفيد كلُّ مُسْتَعْمِل للدواء من نَقْص الأسْعار بالنسبةِ إلى الأدوية المُنقذَة للحياة.

الإدْمانُ على الأدوية المَحظورَة

يمكن أن يُدْمِنَ الأشخاصُ على الأدوية التَّرْفيهيَّة Recreational drugs؛ وفي كـــلِّ ســـنة نفقـــد الكـــثيرَ من الأرواح بسبب الكوكايين Cocaine والحَشيش (الماريجـــوانا) Marijuana والأدوية الأخرى المُماثلَة. وينجمُ الإدْمانُ عن التحسُّس (الأرجـــيَّة). وعـــندما نعالج التحسُّسَ تجاه الأدوية، يُزول المَيْلُ نحوها. وبعد إتمام المعالجَة، لا تَعود هناك رغبةٌ باستعمال هذه الأدوية. وإذا ما حدثَ واستُعملَت، لا تؤدِّي إلى تَفاعلاتٍ ضارَّة ومُزْعِجَة.

كـــانَ لدى سيلفا Silva البالغ من العمر 32 سَنَة مشكلةٌ كبيرَة مع استعمالِ دواء مَحْظور Illicit drug؛ وقد بدأ باستعمال الأدوية (المخدَّرات) قبلَ 7 سنوات بـــضَغْط مـــن الـــرِّفاق والأصْحاب، حيث جَرَّبَ الحشيشَ والكوكايين، وأحبَ الحَشيشَ. وقبل أن يعلمَ بذلك، وجدَ نفسَه معتمداً عليه؛ و لم يَكُن يستطيع النَّوْمَ أو الاسْـــترخاء أو العمل من دونه. وحينما كان طالباً، كانَ يجد صعوبةً في الحصول علَـــى ما يكفي من المال لشراءِ المخدِّرات، لكنَّه استطاعَ بطريقة ما أن يتدبَّرَ أمرَه باســـتعماله مـــرةً في الأســـبوع. وعندما بدأ بالعمل، أصبحَ الوَضْعُ أسهلَ، وأخذَ يـــستعمل المخـــدِّرات بتواترٍ أكبر؛ وكانَ يُنفق جميعَ ما يكسبه عليها. وقبلَ بضعة أشـــهر، أُصـــيبَ باضطرابٍ في نَظْمِ القَلْب، وخضعَ لجميع الاختبارات الضَّروريَّة للـــتحقُّقِ مـــن حالـــته القلبيَّة، وبدا كلُّ شيءٍ طبيعياً، لكنَّ اضطراب النَّظْم القلبي اســـتمرَّ. وأخيراً، عندما جاءَ إلينا، كانَ يَشْكو من ضرباتٍ قلبيَّة غير منتظَمَة مرةً واحـــدَةً في اليوم على الأقل. وفي عيادتنا، اكتشفنا - من خلال طرائق اختبارات نامبودريـــباد العـــضليَّة - أنَّ لديه ردَّ فعْلٍ (تَفاعُلاً) تجاه المخدِّرات التي يَتعاطاها. ولذلك، أخبَرنا بمشكلته الحقيقيَّة. وبعدَ المعالجات السبع الأساسيَّة، أُعطيَ جرعات كبيرةً من الفيتامين B المركَّب؛ ثُمَّ عُولجَ تجاه الحَشيش، ثُمَّ الدخان مع الحَشيش، ثُمَّ الـــدخان والسِّيروتونين. وبعدَ نجاة المعالجَة تجاه جَميع هذه التَّوْليفات، انقطعَ عن هـــذه العـــادَةَ تماماً. والآن، عندما يشعر بالمَيْل إلى المخدِّرات، يتناول 100 مغ من الفيتامين B المركَّب. وفي غُضون بضع دَقائق، يفقد هذا المَيْلَ؛ وها قد مَضى عليه سنتان الآن و لم يقترب من أيِّ مخدِّر.

إدْمانُ الكُحول

إدْمانُ الكُحول (الكحوليَّةُ) مَرَضٌ يتصفُ بكلٍّ من عدم التحمُّل Intolerance والاعتماد الجسدي Physical dependence. وتنجمُ الكحوليَّةُ Alcoholism الحَقيقيَّة بـــشَكْلٍ رَئيـــسي عـــن التحسُّسِ للفيتامين B المركَّب، لا سيَّما B12 وPABA[1] والـــسكَّر والخمائـــر والكحول أيضاً. وعندما لا تستطيعُ الأعصابُ الحصولَ على

(1) مُختَصر حَمْض بارا - أمينو بِنْزويك Para amino benzoic acid.

كفايتها من التغذية، تُصبح الأعصابُ الجائعَة هَزيلةً ومضطربة. وحينما يَكونُ الجسمُ متحسِّساً للسكَّر، لا يمكن أن يُمتصَّ من خَلال العمليَّات الهضميَّة الطبيعيَّة. ويستطيع الكحــولُ تجــاوزَ العملــيَّة الهضميَّة الطبيعيَّة، ويُمتصُّ جُزْءٌ منه من خلال التَّناضُحِ Osmosis (الامتــصاص عــبر البطانَة المعديَّة) نحوَ الدوران الدَّموي؛ ولذلك يشعر المُدْمــنون علــى الكُحــول (الكحوليُّون) Alcoholics بالتحسُّن مؤقَّتاً بَعْدَ تَناوُله، والسَّببُ في ذلك هو تأثير السكَّر الذي يُقدِّم جرعةً مُفاجئَة من الطَّاقَة، ويَزيد الطاقةَ في الجهــازِ العَصَبي. وعندما يحصل الدِّماغُ المُتْعَب على جرعةٍ سَريعَة من السكَّر (من الكُحول)، يُرضي مؤقَّتاً حاجتَه الجزئيَّة، ويُستغلُّ ذلك في وَظَائف الطَّاقَة. ويَتصرَّفُ معظــمُ الكحوليين بشَكْلٍ واقعي عندما يحصلون على بَعْضِ الكُحول، لأنَّ الدِّماغَ يحصل على بعض السكَّر للعملِ. ويتعرَّفُ الدِّماغُ إلى هذه الطَّريقَة الجَديدَة في كَسْبِ الــسكَّر لتلبية حاجاته، ويتكرَّر الطلبُ على ذلك للحصولِ على مزيدٍ من الكُحول. وهــذا مــا يَدْفَع الشَّخْصَ إلى شُرْبِ المزيد والمزيد، وهذا ما يَقود إلى الإدْمان. ولا يمكــن امتصاصُ سوى قسمٍ صَغير عبر البطانَة المعديَّة؛ أمَّا بقيَّةُ الكحول فتعبر السَّبيلَ الهَــضْمي وتَنْتَهــي كسعرات حراريَّة فارغَة. ويمرُّ "روحُ الكحول Spirit" (الجُزْء الغــازي من الكُحول) عبرَ الكَبد، ويُمتصُّ نحوَ خطِّ الكبد بالتَّناضُحِ أيضاً، ويُهيْمن الــتَّأثيرُ المُخَمِّد "لروحِ الكحول" على الجسم، ويُصبح الدِّماغُ والجهاز العَصَبي بحالة من التَّرْكينِ والضَّعْف. وتسيرُ الموادُ الغازيَّة في خطِّ الكبد نحوَ الدِّماغ (الشَّكْل 11 – 12)، ممَّــا يؤدِّي إلى الدوخَة والشُّعور بما يشبه "العَوْمَ في السَّماء" بالرَّشْفات القليلة الأولى بدايةً، ثُمَّ تحصل اضطراباتٌ نفسيَّة وتَصرُّفات غريبَة.

ويَكــونُ التَّأثيرُ المديد في المعدَة والكبد؛ حيث يتضرَّر الغشاءُ المخاطي المبطِّن للمعــدَة والكــبد بــسبب الارتشاحِ المتكرِّر للكحول إذا كانَ الشخصُ يشرب الكحولَ يومياً طوالَ بضع سنوات، ممَّا يؤدِّي إلى قرحاتٍ معديَّة وتشمُّعٍ كبدي... إلخ. وبعــدَ امتــصاص الكحول من خلال التَّناضُح، يجدُ طريقَه نحوَ مَجْرَى الدَّم. ويبدأ التأثيرُ الأكَّال Corrosive action "لروحِ الكُحول" بالإضرارِ ببطانَة الأوعية الدمــويَّة، ممَّا يؤدِّي إلى النَّزْف وتَبارُز الأوردَة وظهور الأوردة العنكبوتيَّة واعتلال الشَّرايين والأَوْرِدَة وظهور الجلد بمظهرٍ غير صحِّي... إلخ.

حيـــنما يكـــبت الكحوليُّون رغبتَهم بالشُّرب، يُعانون من متلازمة الانقطاع Withdrawal syndrome، وتُسبِّب هذه المتلازمَةُ ألماً جسدياً ونفسياً واضطرابات فيـــزيولوجيَّة تمثِّل الطريقَ الذي يسلكه الدِّماغ في حاجته إلى الكُحول؛ كما يُعاني هؤلاء من مخاوفٍ داخليَّة غير مفسَّرَة، ويعجزون عن مُمارسةِ أعْمالِهم بسهولَة.

تُمارِسُ فيتامينات المركَّب B دَوْراً كبيراً هنا؛ فإذا كنتَ مُتحَسِّساً لفيتامينات المُرَكَّبِ B وتَتناول مُستَحْضَراته، عندئذ تتغذَّى الأعصابُ الجائعَة. وعندما تتغذَّى الأعصابُ بشَكْلٍ جيِّد بطعامِ الأعصابِ (فيتامينات المُرَكَّبِ B)، لا يطلب الدِّماغُ والجهازُ العَصَبي المَزيدَ من السكَّر من الكُحول للحصولِ على الطَّاقَة.

يَـــتعلَّمُ الكَـــثيرُ من الأشخاص الذين يدخلون في مَجْموعات مُدْمِني الخُمور (الكُحوليين) المَجْهولين، والمَجْموعات المُماثِلَة، التوقُّفَ عن الشُّرْب بمُمارسَة المعالجَة الجماعيَّة لضَبْطِ النَّفْس وأنظمَة الدَّعْم... إلخ؛ لكنَّ معظمَهم يَنْتَهي بهم الأمرُ ببَعْضِ الاضـــطرابات الجسديَّة أو الألم: الشقّيقَة، آلام الظَّهْر، آلام الرقبَة، الآلام الكتفيَّة، الأَرَق... إلخ. وعـــندما يُعالجـــون تجـــاه الفيتامين B المركَّب والسكر والكحول، تَختَفي الأَعْراضُ الجسديَّة لديهم.

قـــبلَ أن تَتغلَّبَ بنَجاح على مشكلة تَناوُل الكُحول، لا بدَّ من أن تُعالجَ تجاه الفيـــتامين B المـــركَّب والسكَّر؛ وينبَغي أن تَتَلقَّى كميات هائلَة من الفيتامين B المركَّب، مع جُرْعات كبيرَة من الفيتامين B12 عدَّةَ شُهور قبلَ أن تستطيعَ مواجهَةَ العـــالم الحَقيقـــي؛ كَمـــا تحـــتاج إلى الدُّخول في المعالجَة الجماعيَّة، أو الالتحاق بمَجْمـــوعات الدَّعْم خلال المعالجَة. هذا، وأُصرُّ على مَرْضاي بأن يبقَوْا قريبين من مَجْمـــوعات الدَّعْم أو أي مجموعة دعمٍ أخرى لفترة طويلَة بَعْدَ إكمال المعالجات بطَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريباد. وينبَغي معالَجةُ العناصرِ العشرة الأساسيَّة أوَّلاً قبلَ معالجة الكحول.

قد تؤدِّي المعالجاتُ تجاه الكُحول إلى ظُهورِ عَواطف أو انفعالات مَكْبوتَة أو إشْـــكاليَّة من الماضي؛ وقد تَدرَّبَ الاختصاصيون في طَرائقِ إزالة التحسُّس بحسب نامبودريـــباد علـــى الـــبَحْث عن العَوائق الانفعاليَّة المرافقَة للكحول، ويَسْتطيعون التخلُّصَ منها بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد إن وُجِدَت.

يُـــدْمِن النَّاسُ على الكُحول لأسباب مختلفَة: ضَغْط الأَصْحاب، المَلَل... إلخ، أو ببساطَة نتيجَة توفُّر الكحول بسُهولَة. وقد يشرب هؤلاء الأشخاص أيَّ كمِّية، ويندر أن يَـــسْكُروا. وهم يُصنَّفون في الصنف غير التحسُّسي Non-allergic category. ويَستَطيعون ببعض الإرادَة أن يمتنعوا عن الشُّرْب في أي وقت من دون الدُّخول في أعـــراض الامْتـــناع الجسديَّة أو النَّفْسيَّة. كما تفيد مَجْموعَاتُ الدَّعْم أو المعالجَةُ الجماعيَّة، فَضْلاً عن إزالَة التحسُّس، في التغلُّب على الإدْمان. ويُشجَّع الكحوليُّون علـــى الالـــتحاق بمَجْموعاتِ الدَّعْم لمساعدتهم على كَسْر العادات المُزْمِنَة وضمان بقائِهم كذلك بقيةَ حياتِهم.

أمَّـــا الأشخاصُ المتحسِّسون للكحول فيُصابون بأعراض الانقطاع الشديدة عـــندما يحاولـــون الامتناع عنه. وكما ذكرتُ آنفاً، يمكن أن يؤدِّي كَبْتُ الرَّغْبَة بالـــشُّرْب إلى مَشَاكِل جسديَّة أو نَفْسيَّة؛ وهذا ما كانت عليه الحال عندَ سوزي Susie الـــتي حاولت الامْتناعَ عن شُرْب الكُحول بالالتحاق بمجموعَة الكحوليين المَجْهـــولين. وانتهى بها الأمرُ بآلامٍ رَقبيَّة شَديدَة والشَّقيقَة وألم العَصَب العَضُدي. وبعدَ 18 شَهْراً من التوقُّف عن شُرْب الكُحول، ظَلَّت تُعاني من ألمٍ ظهري شَديد. ولكـــن بعـــدَ أن عـــولجَت بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريياد تجاه السكَّر والفيتامين B المركَّب والكحول، تحسَّنَ ألمُ أعلى الظهر المُزْمن والشَّقيقَة لديها.

توقَّفَ ميخائيل، البالغ من العمر 52 سَنَة، عن شُرْب الكُحول قبلَ 15 سنة عندما التحقَ بإحدى مَجْموعات الدَّعْم (بمجموعَة الكحوليين المَجْهولين)؛ ولكن منذ أن امتنعَ عـــن تَـــناوُل الكُحول، أصبحَ يُعاني من ألمٍ مستمر ومُزْمِنٍ أسفل الظَّهْر؛ وقد جَرَّبَ معالجـــات مختلفَة، بما في ذلك المعالجَة بالتَّدْليك Massage therapy والمعالجَة الفيزيائيَّة Physical therapy والوَخْز الإبري... إلخ من دون تحسُّن. وحينما عولجَ بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريياد تجاه الكحول، خَفَّ ألمُ الظهر الذي دام 15 سَنَة لديه.

قَدمت إلى عيادتنا امرأةٌ عمرُها 63 سَنَة، وهي تُعاني من وَثْيٍ شَديد في الجهةِ اليُسْرَى من رقبتها وكتفها وعضدها منذ عامين؛ وقد عولجَت على يَد اختصاصي في الأمراض العصبيَّة وجرَّاح تجبيري وطبيب باطني، وكانت تحت المعالجَة الفيزيائيَّة طوالَ أربعة شُهور، لكنَّها لم تَستَفِدْ شَيْئاً؛ ثُمَّ جاءَت لتراني؛ وخلال الفَحْص،

لاحظتُ بعضَ علاماتِ الإدمان المُزْمِن والضَّرر الكبدي عبرَ قراءَة لسانها Tongue reading؛ غير أنَّها لم تذكرْ شيئاً عن الإدْمان عندَ استجوابها، واكتفت بالقول إنَّها تشرب كوباً واحداً من القهوَة، وكانَ ذلك مألوفاً تماماً؛ وهذا ما أذهلني وشوَّشني، فسألتها بصراحَة "كم تشربين من الكحول يومياً؟" فقالت "لم أذكر أنَّني أشرب الكحول، أليسَ كذلك؟" فقلتُ "عرفتُ ذلك، فأنا أقرأ أفكارك، والآن أُريد أن أعرفَ كم تشربين من الكحول بيني وبينك فقط؟" تغيَّرَ لونُها، وبدت وكأنَّها رَأت شَبَحاً، وقالت "كيف عرفت يا دكتورَة بأنَّني كنت مُدْمِنَةً على الكحول (كحوليَّة)"، فضحكتُ وقلت مبتسمةً "لسانك دَلَّني على ذلك".

لقد قالت بأنَّها كانت كحوليةً طوالَ السنوات العشرين الماضيَة، وقد ذهبت إلى عيادَة إزالة التسمُّم (الإدْمان) مَرَّتَيْن، لكنَّها لم تستطع التوقُّفَ عن الشُّرْب. وكانت تعمل في شركة للهاتف، لكنَّها كانت معتمدةً على الكحول كَثيراً بحيث تتغيَّب عن العمل مرات كثيرةً حتَّى تَتناولَ الكحول. وهي كانت تُخْفي البراندي Brandy (المَشْروب الوحيد الذي استعملته) تحت سَريرها، وكان ينام زوجُها في غرفة أخرى، ولم يتوقَّع أبداً أنَّها كانت كحوليةً، وهو عمل ليلاً، بينما عملت هي نهاراً، وهذا ما جعلها تشرب الكحول في اللَّيْل. ولم يَكُن يُعْرَف عنها أنَّها كحوليةٌ، حيث لا تشرب أمام الآخرين. وحتَّى طبيبُ العائلَة، الذي كان يكتب التَّقاريرَ عن الشَّقيقَة المزيَّفَة كمبرِّر للتغيُّبِ عن العمل، لم يكن يعرف ذلك.

عولجَت المريضةُ تجاه السكَّر والبراندي، ولم تكن مُتَحَسِّسةً للفيتامين B المركَّب؛ وهذا ما يفسِّر أنَّها استطاعت أن تخدعَ الآخرين حَوْل مشكلة إدْمانها. لقد كانَ خطُّ أمعائها الغليظَة مَسْدوداً. وبَعْدَ أن عولجَت تجاه السكَّر والبراندي، اختفى الألمُ المستمر والمُزْعِج من رقبتها وكتفها. ولا تزال من دون ألم بَعْدَ 6 سنوات. وعندما سُئِلَت عن شُرْب الكُحول، قالت بأنَّها تَوقَّفَت عن الشُّرْب بعدَ المعالجة تجاه البراندي مباشرةً، لأنَّها لم تَعُدْ تشعر "بالطَّنين" في رَأْسِها. وأصبحَ مذاقُ البراندي لديها مثل ماء الحنفيَّة بعد المعالجَة، وأصبحت تشرب الماءَ عندما ترغب بالشُّرْب، لأنَّ ماءَ الحنفيَّة والبراندي يُعْطيانها النتيجةَ نفسها تَقْريباً. واستنتجَت بأنَّه من الأفضل أن تشربَ الماءَ وتوفِّر المال.

يمكن أن يكونَ التحسُّسُ للفركتوز Fructose allergy سبباً في إدمانِ السكّر والكحــول. هذا، وقد أقلعَت مريضةٌ كحوليَّة أخرى عن شُرْبِ الكحول بعد أن الــتحقت بمجموعَة الكحوليين المَجْهولين، لكنَّها أُصيبَت بآلامٍ رقبيَّة شَديدَة وبألمٍ في المــرفقين؛ ووافقت على أكل الفواكه واللبن الطّبيعي عندَ توقُّفها عن الشُّرْب. وكانــت مُتَحسِّسةً جداً للفركتوز المَوْجود بغزارةٍ في الفواكه؛ وقد أدَّى الفركتوز إلى انسداد في خطِّ الطحال. وبعدَ المعالجَة تجاه الفرُكتوز، زالَ الألَمُ لديها.

لقــد عالجــنا الكثيرَ من حالاتِ الإدْمان على الكحول والمخدِّرات والسكّر والــشُّوكولاته والتبغ طوال السِّنين الخَمس الماضية؛ وتبيَّنَ لدى جميع المرضى تَقْريباً وُجــودُ تحسُّس للفيتامين B المركَّب والسكّر. وبمجرَّد إزالة هذا التحسُّس وإعطاء جرعات كبيرَة من الفيتامين B المركَّب، يصبح من السَّهْل على معظمهم التخلُّص من هذه العادات. ويحتاجُ الأمرُ أحياناً إلى الوَخْزِ الإبري مرةً في الأسبوع ولمدَّة 3 – 4 أسابيع لتَقْليل الرغبة وأعراض السَّحْب، مع إعطاء 300 – 500 مغ من الفيتامين B المركَّب للتَّعْويضِ عن العَوَز.

لا يــشعر بعضُ الأشخاص بأيَّة أعراض مُزْعِجَة خلال تناوُل الكحول، لكنَّ مــن الشَّائعِ حدوثُ الخُمَار (صُداع الكُحول) Hangover أو الشَّقيقَة في الصَّباحَ بعــد الإقلاع عن الشُّرْب. ويَكون هؤلاء متحسِّسين للكحولِ نَفْسه عادةً، ولكن ليس مثل الفيتامين B المركَّب أو السُّكّر. وعندما يُعالجون تجاه الكحول، لا تحصل أيَّةُ أعراض متأخِّرَة أو كامنَة لديهم.

كــانَ رجلٌ عمرُه 36 سَنَة يَسْتَيْقظ مُصاباً بصُداعِ الشَّقيقَة صباحَ كلِّ سَبْت طوالَ السنوات العشر الماضيَة؛ وقد أعانته المسكِّناتُ غير المَصْروفَة بوَصْفَة طبِّية على تَخفيفِ الصُّداع في كَثيرٍ من الحيان. لكنَّ الصُّداعَ في بعض الأيّام كانَ شَديداً جداً بحيث يَذهب إلى قسم الطَّوارئ للمداواة وتَفْريج الألم، ولا يفيد معه شيءٌ في أيَّامٍ أخــرى، ويَكون عليه أن يَنامَ في غرفة مُظْلمَة لمدَّة يومين. وكان يشرب زُجاجتين مــن الــبيرَة مــع أَصْدقائه بعدَ العملِ مساءَ كلِّ جُمْعَة منذ أن بدأَ عملَه قبلَ 10 سنوات. وقد كانَ التحسُّسُ للبيرَة مَسْؤولاً عن الانسداد في خطِّ المعدَة Stomach meridian، ممَّا أدَّى إلى الصُّداعِ صباحَ السبت.

الإدْمانُ على الصُحْبَة

يمكـــن أن يكـــونَ الإدْمانُ تجاه أيِّ شيء، حتَّى تجاه امرأة أو رَجُل. هذا، وقد وقعَـــت امرأةٌ عمرُها 42 سَنَة في حُبِّ رجلٍ متزوِّج، وكان يَقْضي كَثيراً من الوقت معها ويخبرها بأنَّه ماضٍ في تَطْليق زوجته والزَّواج بها، لكنَّه لا يفعل. وأخيراً، أخبرته هـــذه المرأةُ اليَائسَة بأنَ يتركها ويُغادر. وفي غضون أيَّامٍ قَليلَة، أصبحت مريضةً جداً، وأرادت رؤيـــتَه واتصلت به ليعود. وعندما عادَ، وجلسَ معها بضعَ ساعات، شعرت بالتحسُّن. وتكرَّر ذلك عدَّةَ مرَّات. وعندما كان يبتعد عنها بضعة أيَّام، كانت تَتَوعَّك وتشكو من آلام مفصليَّة وأوجاع جسميَّة وحمَّى... إلخ. وبمجرَّد رؤيته، كانت تشعر بالتحـــسُّن. وأخيراً، تأكَّدت من أنَّها يجب أن تَكونَ متحسِّسةً له، وأنَّ هذا التحسُّسَ قد انقلبَ إلى إدْمان. لقد كانت على حَقٍّ، حيث تَبيَّنَ أنَّ لديها تحسُّساً تجاهه، وكانت خُطوطُ كبدها وطحالها ومرارتها مَسْدودة. وقد أصبحت قادرةً على الابتعاد عنه من دون أيَّة مُضاعفات بعد أن عولجَت تجاهه بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد.

الخَمائرُ وداء المبيضَّات والعَفَن والفُطور

تُعَـــدُّ عَدْوَى الخَمائر Yeast infection وداء المبيضَّات Candidiasis والعَفَن وأمراضُ الفُطور أكثرَ الاضطرابات التي تُصيب الرِّجال والنِّساء على حَدٍّ سَواء، ممَّا يُـــؤَدِّي إلى القَلَـــق والمَشاكلِ الصحِّية بينَ المَرْضَى؛ فما هي الخمائر؟ وما هو داء المبيـــضَّات؟ وكـــيف يمكنُ أن يؤدِّي نموُّ الفُطور والعَفَن إلى مَشاكِل أو مَخاوِف صحِّية؟ وهل هناك ما يَدْعو إلى القلق بشأن ذلك؟

في الوَاقـــع، لقد خُلقَت هذه الأشياءُ كفريق تَنْظيف يُساعد على حفْظ بيئتنا نَظـــيفةً. إنَّها تَهاجمُ المُنْتَجات العضويَّةَ غير المَرْغوبَة في الكَوْن، وتكتشفها بمجرَّد ظُهورها. وهي لا تؤثِّرُ في المُنْتَجات السَّليمَة أو الحيَّة، بل تعمل بغياب الدَّوران أو الجريان الطَّبيعي للطاقَة فقط؛ وهي تساعد على تَحْويلِ الفضلات العضويَّة (المَنْتوج النِّهائـــي لأيِّ حي: الإنسان أو الحيوان أو النبات) إلى شَكْلها الأصلي من خلال التَّحْطـــيم الفَـــوْري لهـــذه المـــواد. وتُعَـــدُّ المـــركَّباتُ الكربونيَّة والهيدروجينيَّة (الهيدروكربونات) هي الشَّكْل الخَلْقي الرَّئيسي للحياة في الكَوْن.

تَـــتحوَّلُ مُنتَجاتُ الدُّهون والبروتينات والكربوهيدرات (مثل المواد العضويَّة عندَ الإنسان والحيوان والنَّبات) - في نهاية المَطاف - إلى سَكاكر خلال التَّفاعلات الكيميائيَّة؛ وتجذب السَّكاكِرُ الخمائِرَ، ثُمَّ تؤثِّر الخمائرُ في السَّكاكِر. ويحصل تَفاعلُ التخمُّـــر Fermentation reaction عندما يجتمع السكَّرُ والخَميرَة. ويُنْتَجُ الكحولُ الإيثيلـــي Ethyl alcohol بتَخْمير الخميرَة للسكَّر. ويُمثِّلُ التخمُّرُ إنتاجَ الإيثانول Ethanol مـــن السكَّر بتأثير الخميرَة أو الجَراثيم الشَّبيهَة بالخَمائر. وتعمل إنْزيماتُ الخمائِر كحفَّازات Catalysts لتَحْويل السكَّر إلى إيثانول وثُنائي أُكْسيد الكَربون.

$$C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2CH_3CH_2OH + 2CO_2$$

غلوكوز (سُكَّر) ← إيثانول + ثُنائي أكسيد الكربون

ويَتَبخَّرُ الإيثان Ethane وثُنائي أُكْسيد الكربون، ويَمْتَزِجان بالجوِّ لبَدْء دورة حياتيَّة جَديدَة.

هل راقبت أيَّةَ فضلات عضويَّة تسقط على التُّرْبَة؟ عندما تسقط أيَّةُ فضلات عـــضويَّة على الأرض وتبقى هناك لبضعة أيَّام، دون أن تُحرَّكَ، يمكن أن ترى هذه المنظِّفات البيئيَّة Environmental cleaners تبدأ عملَها؛ ففي البدايَة، تتغطَّى المادَّةُ بالدِّيـــدان والعَفَن وبما يشبه الفُطور. وتفسُد هذه المادَّة خلال بضعة أيَّام وتتلاشى تحت نَشاط تلك الكائنات الحيَّة، ويتغيَّر الشكلُ الأصلي للفضلات بَعْدَ بضعة أيَّام أخرى، وتُهْضَم بالكَامِل، وتتمازَج مع التُّرْبَة المحيطَة، وتبدو مثلها، وينطلق الإيثان وثُنائي أكسيد الكربون.

ولا يحصل ذلك خارجَ الجسم فقط، بل داخل الجسمِ البشري أيضاً؛ فمن الشَّائع مُـــشاهدَةُ الخمائِر والجراثيم الشَّبيهَة بها في الأمعاء الدَّقيقَة (علاقَة تَعايُشيَّة Symbiotic relationship)، حيث يحصل معظمُ التخمُّر في الجسم. وعندما تعيشُ في الناحية المعويَّة فقـــط، لا تَكون هناك تفاعلات مُزْعِجَة في الجسم. ولكن، ولأسباب مختلفَة، تتخطَّى منطقـــتَها، وترحل إلى أعضاء أخرى وإلى الدوران الدموي. وبما أنَّ هذه المناطقَ تقع خارجَ بيئتها المألوفَة، فهي تَتيه ولا تدري ماذا تَصْنَع؛ فمن دون تَخْصيص وظيفَة معيَّنَة في بيئتها الجَديدَة، تبدأ بالعمل بما تعرف - تَنْظيف البيئَة. وهي تعمل في أيِّ مكانٍ في الجسم تجد فيه نَسيجاً مَيْتاً أو ضَعْفاً في جريان الطَّاقَة.

المُبْيَضَّةُ البَيضاء

كنتُ مُصابةً بعَدْوَى المُبْيَضَّةُ البَيضاء Candida Albicans، وهي حالةٌ شديدةٌ من عَدْوَى الخمائر في دمي طوالَ سبع سنوات؛ وقد أنفقتُ حينئذٍ أكثرَ من 20 ألف دولار من جَيبي، فَضلاً عن نفقات التأمين؛ وقال لي اثنان من أطبائي بأنّي لن أتجاوزَ هذه المشكلةَ أبداً، ولو التزمتُ بنظامٍ غذائي قاسٍ وخالٍ من الخمائر، واستعملتُ الأدويةَ والحُقَن، فضلاً عن التغذية الوريديّة. وبعد ستة شهور من البدء بزيارة الدكتورة ديلي نلميودرييد، رأيتُ بصيصَ أمل في نهاية النفق. والآن، أنا في نهاية النفق، وقد تخلّصتُ تماماً من المُبْيَضَّةِ ومشكلة الخمائر بعد سبع سنوات من المعاناة.

هـــناك الكَـــثيرُ من الأسباب التي تجعل الرِّجالَ والنِّساء - على حدٍ سَواء - يُعانــون من عَدْوَى المبيضَّات اليوم؛ ففَرْطُ نموِّ المبيضَّات يحصل في الجسمِ عندما لا يُهْــضَم الطَّعـــامُ بشكلٍ صَحيح، ممَّا يَقود إلى نَقْص الامتصاص وتَمثُّل المُغَذِّيات. ويـــؤدِّي نَقْصُ تَمثُّل المُغَذِّيات إلى ضَعْف الجهاز المَناعي وجريان الطَّاقَة، فتتراكَم الفـــضلاتُ في الجـــسم، لا سيَّما في الأمعاء؛ وهذا ما يُسبِّب اضطراباً في النَّبيتِ المعوي[1] Intestinal flora. وتَتكاثَرُ الخَمائرُ والمبيضَّاتُ بالملايين لتَخْميرِ الفضلات المُتَـــراكمَة في الأمعاء، وقد عثرت على وليمة كَبيرَة من المواد المتراكمَة في الأمعاء! ثُمَّ تبدأ المَلايينُ المُتَكاثِرَة بالتحرُّكِ إلى مَناطق أُخرى.

ينجمُ نَقْصُ جريان الطَّاقة عن: التحسُّسِ للمُنْتَجات الغذائيَّة، ممَّا يُؤدِّي إلى عَوائق في خُطـــوطِ الطَّاقـــة؛ الأمـــراضِ (السُّكَّري، حالات العَدْوَى المُزْمنَة، ابيضاض الدَّم Leukemia، السَّرطان)؛ نَقْص إنْتاج العُصارات المعديَّة الأساسيَّة والإنزيمات الهاضمَة؛ اســـتعمال المـــضادَّات الحـــيويَّة وأقراص مَنْع الحمل والكورتيزون؛ الإشْعاع والمُعالجة الكيميائـــيَّة واضـــطراب التَّوازُن الهُرْموني والتعرُّض للمواد الكيميائيَّة السامَّة؛ الأَعْواز (النواقص) التغذويَّة Nutritional deficiencies والقوت الغني بالكَرْبوهيدرات وأكل المُنْتجات السكَّرية المُكَرَّرَة والوجبات السَّريعَة والأطعمَة المُتَبَّلَة والعادات الغذائيَّة السيِّئة والأطعمَـــة المهيِّجَة للغشاء المخاطي للأمعاء الدَّقيقَة (الأَشْرِبَة المُكَرْبَنَة) وعدم شُرْب ما يكفي من الماء لغَسْل الجسم ونَقْص النَّظافَة الشخصيَّة.

(1) هو مَجْموعُ الكائنات الحيَّة (الجراثيم وغيرها) التي تَعيشُ في الأمعاء بشكلٍ طَبيعي دونما ضَرر (المُتَرْجِم).

هل هذه هي المبيضةُ لديَّ؟

كنتُ مريضةً من مرضى الدكتورة ديفي طوالَ ثلاث سنوات. وعندما بدأت معالجاتِ التحسُّس لأوَّل مرَّة، كنتُ في حالةٍ سيِّئة جداً؛ فلقد تدهورت صحَّتي منذُ 12 سنَةً حيث أُصبتُ بإعياءٍ مُزمِن، وبقيتُ أعاني من عَدْوَى مستمرَّة في الجُيُوب طوالِ سنواتٍ، وأدَّت المضاداتُ الحيويَّةُ التي أخذتُها إلى إصابتي بالمبيضة، كما عانيتُ من عَدْوَى جهازيَّة شَديدَة بالمبيضة على مدى سَنواتٍ، ومن صُداعٍ متكرِّرٍ وآلام بدنيَّة وعَدْوَى مثانيَّة وحمَّى طوالَ سنة ونصف. وكانت رحمي مفْصولةً، ولديَّ كيساتٌ كبيرةٌ على مبيضيَّ، وأعاني من الإرهاق دائماً. هذا، وقد زرْتُ الكثيرَ من الأطبَّاء خلال السنوات الاثنتي عشرة الماضية، وكانَ كلُّ واحدٍ منهم يُشخِّص حالتي على أنَّها فرطُ نمو للمبيضة والخمائر كمشكلةٍ وحيدَة. وراجعتُ العديدَ من أقسام إزالة السُّموم، وأخرجتُ الزئبقَ من أسناني، وجرَّبْتُ الأكلَ بشكلٍ صحِّي في المنْزِل، وأنفَقتُ آلافَ الدولارات، وعانيتُ من الألم والوَجَع كلَّ يومٍ ومن الأرَقِ الشَّديد أيضاً رغمَ كلِّ شيء. ولم يكن باستطاعةِ الأطبَّاء سوى إعطاء الأدويةِ والقيَام بالجراحةِ والنُّصح بالتَّمارين. لكن أنَّى لك أن تقومَ بالتَّمارين، وأنت بالكاد تستطيع الصُّعودَ إلى الطابق العلوي في بيتك. لقد جرَّبْتُ كلَّ ما أستطيع وأعرف لأغدوَ أفضل، بما في ذلك النظام الغِذائي الصحِّي والرَّاحةَ والوَخْز الإبري مع شاي الأعشاب الصِّينيَّة، بنفقاتٍ كبيرَة؛ وقد أفادني ذلك نوعاً ما، لكن ليسَ بشكلٍ دائم. ولا أعلم ما إذا كانَ لديَّ تحسُّسٌ لكلِّ شيء آكله وأشربه، فضلاً عن الملوِّثاتِ البيئيَّة. ولم تُظْهِر اختباراتُ التحسُّس السَّابقَة سوى أرجيَّات بيئيَّة. وكنتُ بعمر 38 سنَة، واعتقدتُ أنَّ حياتي قد انتهت.

بعدَ أن بدأتُ المعالجة مع الدكتورة ديفي، أخذت صحَّتي تتحسَّنُ باستمرار؛ واستغرقَ ذلك نحوَ 3 شُهور من المعالجاتِ الأساسيَّة، حيث عولجَ التعبُ المزمن وعَدْوَى المبيضةِ لديَّ، ثمَّ لاحظتُ حدوثَ تغيُّر. وعندما عولجتُ تجاه المعادن، اختفَت الكيساتُ على مبيضيَّ، وعادَت رحمي إلى موضعِها. وأثبتَ مُخطَّطُ الأمْوَاجِ فوقَ الصوْت Sonogram والفحصُ ذلك، وبدا كلُّ شيءٍ طبيعياً.

ولا أزالُ أتلقَّى المعالجات أحياناً؛ لكنَّني استعدتُ حياتي من جديد، وباتت العَدْوَى تختفي طويلاً، وأصبحَ الصُّداعُ نادراً؛ وأنا الآن أتمرَّنُ وأعلم بأنَّني سأعيش طويلاً بصحَّةٍ وعافية.

شُكراً لله، ثمَّ للدكتورة ديفي وللمعالجة بطَرائق إزالة التَّحسُّس بحسب نامبودريباد. إنَّها قصَّةٌ حقيقيَّةٌ وحلٌّ دائم لأيَّةِ مشاكِل صحيَّة.

عندما تتخمَّر الأطعمَة الغنيَّة بالكربوهيدرات والسَّكاكِر بوجودِ الخمائِر، يُنْتَجُ الكحــولُ؛ وقد يَتحوَّل الإيثانول إلى كحولٍ إيثيلي بوجودِ الأكسجين، ممَّا يدفعك إلى الــنَّوْم. ويخلــدُ بعــضُ الناس للنَّوْم بعدَ أن يأكلوا قوتاً غنياً بالكربوهيدرات المكرَّرَة، لأنَّه يزيد نشاطَ الخميرَة. ويُنَبِّه السُّكَّرُ المكرَّر والنَّشا نموَّ الخميرَة والمبيضَّة.

تــشتملُ الأعــراضُ المشاهدَة بشَكْلٍ شائعٍ على التعب ونَقْص التَّرْكيز وتشوُّش الــذِّهْن وشُعور دماغي غير مستقرّ وفَرْط النَّوم والنُّعاس في فترة ما بعدَ الظُّهْر (نشاط الخَميرَة في الأمعاء الدَّقيقَة بدرجةٍ كبيرَة) والصُّداع وحُرْقَة الفؤاد (اللَّذْع) وحرقان في فــم المعدَة وُصولاً إلى المريء معَ الشُّعور بالضِّيق، والإحساس بالسُّخونَة أو التطبُّل في ناحية الكبد، والميل إلى الحلويَّات والطفح الجلدي والشَّرَى والحكَّة الفرجيَّة والشرجيَّة والأرَق وقَدم الرياضيّ[1] (سُعفَة القَدَم) Athlete's foot والسُّلاق[2] الفموي والمَغْص والعــدوى المهبلــيَّة بالفُطــور والمُفْرَزات المهبليَّة والدَّاء الحَوْضي الالتهابي والالتهاب المفصلي والآلام المفصليَّة والأوجاع العضليَّة والرطوبة والعَدْوَى المثانيَّة والتهاب الجُيُوب مع النَّزِّ القَيْحي، وتَقاطُر المُفْرَزات خلف الأنف (التَّسْتيل الأنْفي الخَلْفي) Post nasal drip والعدوى المتكرِّرة في الأُذُن وعَدوْى الحَلْق والاكتئاب والأوجاع البدنيَّة المعمَّمَة وتطبُّل البطن (انتفاخه) والإمْساك والإسْهال وزيادَة الوَزْن واحتباس الماء.

عندما يزداد نموُّ الخميرَة لديك، يكون ذلك علامةً مُنْذرَة دالَّة على أنَّ الجسمَ يتعرَّض لنَقْص جريان الطَّاقَة، وأنَّه في خطرٍ.

يمكــن أن تقلِّــدَ التفاعلاتُ التحسُّسية العَدْوَى الشَّبيهَة بالخمائِر؛ فالتحسُّسُ للمــنظِّفات والصَّابون والملابِس والملابس الداخليَّة (البنطال مع الجوارب) والقطعة الوُسْــطى مــنها (بين الفخذين) والتَّفاعُل الكيميائي بين الجسم والمواد الكيميائيَّة المُسْتَعْمَلَة في الأَقْمِشَة وورق المِرْحاض... إلخ يمكن أن يُؤَدِّي إلى انسداد في خطَّي الكبد والطِّحال، مما يَقود إلى عَدْوَى شَبيهَة بالخمائِر في الجسم.

---

(1) قــدم الرياضيّ حالةٌ مَرَضيَّة تتجلَّى بالتهابٍ فطري في القدمِ وبين الأصابعِ، حيث تظهر رائحَة كريهَة (المترجم).

(2) الــسُّلاق هو عَدْوَى بالمبيضَّات تظهر على اللِّسان بشكل غطاء أبيض، وقد تنتشر العَدْوَى إلى بقية جهاز الهَضْم عندَ نَقْص المناعَة (المترجِم).

العطرُ سببَ أعراضاً شبيهةً بعَدْوَى الخمائر

حصل أحد أكثر مظاهر التحسُّس وضوحاً مع رجل في الخمسين من عمره، حيث كانَ يُعاني من نزْ سائل من أذنيه وصداع وتشوش ذهني عند تعرُّضه للعطر؛ ولم يكن قادراً على العبادة في المعبَد، ويضطر غالباً إلى ترك المهام الاجتماعيَّة. وقد اختفت جميعُ الأعراض لديه بعد تخلُّصه من التحسُّس للعطر، وأخبرني بأنَّه أصبحَ يشعر وكأنَّ حياته عادت من جديد!

ذهبت ماري Mary، البالغَة من العمرِ 38 سَنَة، إلى السيرك؛ وعندما كانت هناك، استعملت غرفَ الرَّاحَة (المَراحيض) المؤقَّتة؛ وفي غُضون دقائق قليلَة، بدأت تشعر بالحكَّة والحُرْقَة في مناطق خاصَّة من جسمها، بشكل شَبيه بعَدْوَى الخَمائر. وتذكَّرت بسرعَة ورقَ المرحاض، وجلبَت قطعةً منه إلى العيادَة صباح اليوم التَّالي؛ فقد كانت متحسِّسَةً له؛ وتوقَّفَ انزعاجُها بعد معالجَتها تجاه ورق المِرْحاض مباشرةً بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد.

كانت امرأةٌ عمرُها 28 سَنَة تُصاب بعَدْوَى الخَمائر بوجود البرتقال، وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للفيتامين C الموجود في البرتقال. كما كأن شابٌّ يأكل اللبنَ على الغداء يومياً، ويُعاني من حرقة شرجيَّة وحكَّة وعُدٌّ (حب شَباب) مؤلم وعَدْوَى حَوْلَ جُلَيْدَات[1] الأظافرِ Fingernail cuticles. وعندما عولِجَ تجاه اللَّبَن، زالت الأعراضُ لديه.

كان لدى امرأة أخرى تحسُّسٌ لمنيِّ زوجها، مِمَّا أدَّى إلى إصابتها بما يُشبه عَدْوَى الخمائر باستمرار؛ وقد كانت تتناول المضادَّات الحيويَّة يومياً طوالَ سنوات للتَّخْفيف من انزعاجها. وعندما أمكنَ التعرُّفُ إلى العامل المُسْتَأْرِج Allergen ومعالجتُه بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، شُفيَت من عَدْوَى الخمائرِ المُزْمِن.

مُتلازمةُ التَّعَب المزْمن

هي مَرَضٌ مُزْمِن يُصيب كاملَ الجسم، ويتصفُ بتعب مُنْهك ومشاكل مُسْتَديمَة أخرى، مثل الحمَّى الخَفيفَة والتهاب الحَلْق والأَرَق أو النُّعاس والعَجْز عن

(1) الجُلَيْدَةُ هي الاستطالةُ الطويلَة للطبقة القرنيَّة من السَّطْح العميق للطيَّة الظُّفْرِيَّة القريبَة، وتَبْدو بشكل جلد رَقيق متشابك وملتصق من جسم الظفر عند جزئه القَريب.

التَّرْكيــز وآلام العضلات والمفاصل وتضخُّم أو ألم العقد اللِّمْفيَّة والتعب العضلي المعمَّـم والصُّداع والنسيان والتهيُّج المُفْرط والتَّخْليط وصعوبَة التَّفكير والاكتئاب وفَقْـد المُـتْعَة بالحـياة. ويُصنَّف الأشخاصُ الذين يُعانون من جميع أو بَعْض هذه الأعْراض ضمنَ مجموعَة مُتلازمة التَّعَب المُزْمن Chronic fatigue syndrome. وقد وُضِـعَ هذا التَّعْريفُ لُمتلازمة التَّعَب المُزْمن من قِبَل الباحثين، ونُشِرَ في آذار/مارس مـن العام 1988 في "حَوْليَّات الطبِّ الباطني Annals of Internal Medicine".
وكـانَ يُطْلَـق سابِقاً على هذا المَرَضِ اسم الإصابَة بفيروس إبشتاين - بار المُزْمنَة Chronic Epstein-Barr virus (CEBV) أو مُتَلازِمَة فيروس إبشتاين - بار المُزْمنَة أو كَثْـرَة الوَحيدات المُزْمنَة Chronic mononucleosis. وقَرَّرَ الباحثون أنَّ اسمَ مُـتَلازمة الـتَّعَب المُزْمن تدلُّ بشكل أفضل على الأعراض الرَّئيسيَّة، من دون أن تُوحي بالسَّبب، لأنَّه لا يوجد من يعرف سَببَ هذه المتلازمَة.

وفي رأيـي، الـسَّببُ الرَّئيسي لُمتلازمة التَّعَب المُزْمن هو التحسُّس: للأطعمَة (الـسكَّر، الفيـتامين B المركَّب، النشويَّات، الكُحول، الحَديد، الدُّهْن، الحموض الأمينيَّة، المعادن، النُّحاس، الرَّصاص، ماء الحنفيَّة، التَّوابل، المُضافات الطعاميَّة Food additives، مُلَوِّنات الطَّعام، الهُرْمونات)، المواد البيئيَّة (المواد الكيميائيَّة، الخَشَب، الفورمالدهـيد، الأقمـشَة، السجَّاد، المنظِّفات، الجرائد، الحبر، مبيدات الحشرات والهَـوام، المـزوِّقات ومـواد التَّجْميل)، العَوامِل المُعْدِيَة (الجَراثيم، الفَيْروسات، الطُّفَيْلـيَّات، مبـيدات الحشرات والهَوام)، والعَوامِل النَّفسيَّة (الطَّلاق، الإجْهاض، الفَقْـد المفاجئ للأحبَّة... إلخ). ويَكون لدى بَعْض المُصابين بمُتلازمة التَّعَب المُزْمن تحـسُّسٌ لكـلِّ شيْء، بما في ذلك مُفْرَزات الجسم الخاصَّة بهم (اللُّعاب، الدَّم، البول، المخاط... إلخ). ونحن نَرَى الكَثيرَ من المَرْضَى الذين اعتادوا على الذَّهاب إلى عيَادات مُـتلازمة الـتَّعَب المُزْمن طوالَ سنوات، مع القَليلِ من النَّتائج. وعندما يُعالجون من الحـالات التحسُّـسية بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، يستجيبون جيِّداً. ويحتاجُ المُصابون بمُتلازمة التَّعَب المُزْمن عادةً إلى مئات الجلسات العلاجيَّة بطَرائق إزالة التَّحَـسُّس بحـسب نامبودريـباد حتَّى يَعودوا إلى حياتهم الطبيعيَّة. وقد عُولِجَ بعضُ مَرْضـانا المُصابين بمُتلازمة التَّعَب المُزْمن بجلستين أو ثلاث في الأسبوع في عيَادتنا على مدى 3 - 4 سنوات قَبْلَ أن يَتمكَّنوا من اسْتِئناف حياتهم الطبيعيَّة.

كانَت امرأةٌ عمرُها 35 سَنَة تُعالَج من مُتلازمة التَّعَب المُزْمِن وفيروس إبشتاين – بار، وكانت عاجزةً طوالَ 3 – 4 سنوات. ورغم جَميع المعالجات والتغذية الجيِّدَة الـــتي تَلقَّتْهُما، زادت مشاكلُها سُوءاً. وقد جَرَى تَقْييمُها بشكلٍ شاملٍ في عيادتنا، وتَبَــيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً تجاه جميع الأطعمَة والأقمشَة. وكانت مَسْرورَةً بمعرفتها أنَّهـــا كانت تُعاني من حالات تحسُّسية (أرَجيَّة)، وليسَ من مَرضٍ عُضال ما؛ ففي غُضون بضعة أشهر من زِيَارتها الأولى، أخذت تُبْدي تحسُّناً مَلْحوظاً. وقد أصابَت مُعْظَـــمُ المُستَأْرِجات Allergens في حالتِها خطَّيْ الطِّحال والقَلْب. لقد خضعت لمعالجة مستمرَّة طوالَ 4 – 6 أشهر (3 – 4 زيارات أسبوعياً) للتَّخلُّصِ من جَميع الحالاتِ التحسُّسية لديها. وفي نهايَةِ هذه الفَتْرَة، شعرت بأنَّها باتت طبيعيَّةً تَقْريباً، وبدأت تعمل بشَكْلٍ مُنْتَظَم.

وُجدَ أنَّ امرأةً شابَّة عمرها 28 سَنَة، كانت تُعالَج تجاه فيروس إبشتاين – بار طـــوالَ ســـبع سنوات، متحسِّسَةً أيضاً للأطعمَة والمواد الخارجيَّة والأقمشَة والماء، ولوحظَ أنَّ لديها تحسُّساً شَديداً لماء الحنفيَّة العادي، حيث شملت الإصابَةُ خطوط قلـــبها ومعدتها وطحالها ومرارتها وأمعائها الغليظَة. وبَعْدَ المُعالجات في عيادتنا على مـــدى سَـــنَة تَقْريباً، أصبحت قادرةً على العمل مُدَرِّسَة بدَوام كامل. هذا، ولقد عولِجَت الكثيرُ من الحالاتِ الخَفيفَة والمتوسِّطَة لمتلازمةِ التَّعب المُزْمِن بنجاح بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد.

يمكـــن أن يُساهمَ الاستعدادُ الوراثيُّ Genetic predisposition في مُتَلازمة الـــتَّعب المُزْمِن، تماماً مثلما نَرَى في حالاتِ التَّحَسُّس (الأرَجيَّات). ويُبْدي مُعْظَمُ المُـــصابين بمتلازمة التَّعب المُزْمِن تَحَسُّساً وِراثياً للحالات الأرَجيَّة. ونحن نَعيشُ في بيئَة من التَّلوُّث الكَهْرطيسي Electromagnetic pollution؛ فكُلُّ أنْماط الطَّاقات تَقْـــذف أجْـــسامَنا من جميع الاتِّجاهات، ممَّا يُؤدِّي إلى عَوائق مستمرَّة وإلى طَيْف وَاسع من الاضطرابات النَّفْسيَّة والفيزيولوجيَّة. وقد يُسَبِّبُ التَّلوُّثُ الكَهْرطيسي في الـــوقت الحاضر ضَعْفاً في الجهازِ المَناعي؛ ولا تظهر تأثيراتُ أمراض العَوَز المَناعي بشكلٍ واضحٍ ما دامَ لدى المرضى أجهزةٌ مَناعيَّة قويَّة؛ ولا تُؤثِّرُ الحالاتُ التحسُّسية في الجِـــسم كَـــثيراً في هذه الحالة؛ ولذلك يَنبغي أن تُقوِّيَ الجهازَ المناعي، وتقوِّي وَظـــيفةَ غُدَّةَ التُّوتَة (التِّيموس) Thymus gland والطحال والجريان اللِّمْفي ونقي

العَظْـــم؛ فـــإذا كـــنت تُعاني من مُتَلازمة التَّعب المُزْمِن ومن عِلَل متلازمات العَوَز المناعـــي الأخرى، قد تُصبح قادراً على مقاومَة هذه الأمراض في نهايَة المَطاف إذا وصلت إلى نقطة تُحقِّق طَرائقَ التَّوازُن مرتين في اليَوْم.

قـــد يُؤَدِّي الإشعاعُ الكَهربائي والحاسوبي عَوائقَ في الطّاقَة في الجسم؛ ونحن نُـــشاهِد ونُعـــالِج الكثيرَ من الأشخاص في عيادتنا مِمَّن يَتفاعلون للمواد والإشعاع الحاسوبيين. هذا، وقد كانَ رجلٌ عمرُه 48 سَنَة (مُبَرْمِج حاسوب) يُعاني من تَعبٍ شَـــديد وصُداع مُتَكرِّر وأَرَق ومتلازمَة تَهيُّج الأمعاء طوالَ 8 سنوات ماضيَة. وقد تـــزامنَ ذلك مع عَمَله مُبَرْمِجاً حاسوبياً طوالَ 8 سنوات أيضاً. ولقد تبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً هامّاً للإشْعاعِ الحاسوبي، والذي أصابَ 12 خطاً من خُطوط الطّاقَة لديه. وعـــندما عُولِجَ بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريپاد تجاه الإِشْعاع والحالات التَّحَسُّـــسية المخـــتلفَة، أصبحَ قادراً على استئناف حياتَه الطبيعيَّة من جَديد. وبعدَ مرور 6 سنوات، لا يزال خالياً من الأعراض.

شُخِّصَت مُتَلازِمَةُ التَّعب المُزْمِن عندَ ماري Mary، البالغَة من العمر 24 سَنَة، مـــنذ 4 سنوات؛ وكانت تُعاني من تشوُّشٍ ذهني شَديد وضَعْف في الذّاكرة وآلام فُجائيَّة بارِقَة في رأسِها وإحساسٍ مُفْرِط بالجوع وأَرَق وإمساك شَديد؛ فبَعْدَ حادثَة كرة قَدم عندما كانت بعمر 16 سَنَة، وُضعَت لها غرْسَة من الفُولاذ المقاوِم للصَّدأ في ركبتِها. وعندما عولجت تجاه الفُولاذ المقاوِم للصَّدأ خَفَّ التشوُّشُ الذهني لديها، وأصـــبحت ضـــرباتُ قلبها مُنْتَظَمةً، كما انتظمَت شهيتُها للطعام واختفت الآلامُ البارقَة الحادَة، وأصبحَ نومُها أفضل وتحسَّنَت مُتَلازِمَةُ التَّعب المُزْمِن لديها. لقد كانَ التحسُّسُ للفُولاذ المقاوِم للصَّدأ هو المسبِّبَ لمعظمِ أَعراضِها المُزْعِجَة.

الاضطراباتُ العَيْنيَّة

تـــنجمُ المشاكلُ العينيَّة في كَثيرٍ من الأَحْيان عن الحالات التحسُّسية؛ إذْ يمكن أن تؤثِّـــرَ بَعْـــضُ العناصرِ الطعاميَّةِ في خَطِّ الكبد، وتُسبِّب مَشاكلَ عَيْنيَّة. وربَّما يَكـــونُ التهابُ الملتحمَةِ واحمرار العينين والدمع من العينين والساد (الماء الأزرق) وارتفاع ضَغْط العينين بسبب التحسُّس.

كانـــت امرأةٌ عمرُها 51 سَنَة تُعاني من تَشوُّش الرؤيَة، وكانَ عليها أن تغيِّرَ درجةَ نَظّاراتها بين الحين والآخر؛ وقد تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً لعناصر طعاميَّة ومواد بيئيَّة مختلفَة، بما في ذلك العدسات اللاصقَة والنظّارات. وعندما عولجَت تجاه جَميع الحالات التحسُّسية المَعْروفَة، نقصَت درجةُ النظّارات الموصوفَة لها، ولم تَعُد تُعاني من تشوُّش الرؤيَة إلاَّ عندما تأكل الأطعمةَ المُحَسِّسَة.

كانَ ولدٌ صَغير، في السَّادسَة من عُمره، يُعاني من مَشاكل في الرؤية والقراءَة؛ وقـــد جـــيءَ به إلى طبيبـــيْ عيون مختلفَين، وكانت وَصْفَةُ النظّارات هي نفسها بالـــضَّبْط؛ وقد تَبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً لأطعمة مختلفَة؛ وعولج تجاه جميع الأرجيَّات المَعْـــروفَة لديه؛ وفي غُضون أقل من شهرين، بَدأَ يقرأ من دون نَظّارة، وذكرَ أنَّه لا يستطيع رؤيةَ أيِّ شيء بالنظّارة. وأُخذَ من جديد إلى طبيب العُيون، وغُيِّرَت درجةُ الـــنظّارة مـــن -3.75 إلى -0.25. ولم يفهم طبيبُ العُيون ما يمكن أن يكونَ قد حَصل، واستنتجَ أنَّ الفحوصَ العينيَّة السَّابقَة كانت غيرَ صَحيحَة.

كـــان لـــدى شابٌ بعمر 18 سَنَة ورم شحمي بحجم حبَّة البازلاَّء على الجهة الخارجـــيَّة من جَفْنه الأيسر السُّفْلي، وقد بدا مثلَ وِسادَة كَبيرَة، وضَايقَه ذلك كَثيراً. وقـــد تَبيَّنَ أنَّ لديه تَحسُّساً تجاه شَطائر زبدَة الفستق التي كانَ يأكلها يومياً. وعندما عـــولجَ تجاه الفستق، اختفى الورمُ. واستناداً إلى هذا التَّفاعُل تجاه زبدَة الفستق، يمكن وَضْعُ فرضيَّة تَنصُّ على أنَّ الأَوْرامَ الحَميدَة أو السَّرطانيَّة تنجم عن الحالات التَّحَسُّسية غالباً. ويمكن أن يُساعِدَ كَشْفُ أسباب المشاكِل ومعالجتُها على التَّخلُّصِ من الأورام.

هل أستطيع أن أسمعَ من جَديد!

أنا في السابعةِ والأربعين من عُمري، ولديَّ نقْصٌ سمعي حسِّي عَصَبي Sensorineural hearing loss معتدل إلى شَديد بالجانبين طوالَ حياتي؛ وأخبرني الأطبّاء واختصاصيو أمراض الأذن جميعاً طوالَ أكثر من 4 عقود بأنَّه لا أملَ بالشفاء، ولا يوجد شيء يمكن أن يُحسِّنَ سمعي؛ ورفضتُ تصديقهم أبداً، وبحثتُ بشكل جدّي عن "الحقيقة" لأكثر من 20 سنَة. وفي هذه الأثناء، وَضعتُ مُعيناتٍ سمعيَّةً Hearing aids لمساعدتي على التكيُّف، فأنا مُهنْدِسٌ صناعي Industrial Engineer، وكنتُ أكافح كلَّ يوم بلا أمل، إلى أن جاءَ يومُ الجمعة 12 تشرين الأوَّل/أكتوبر من العام 2001.

لقد عولجتُ من قِبَل اختصاصيين بطرائق مختلفةٍ ومُتعدّدَة طوالَ حياتي بعدَ البُلوغ، دونما فائدةٍ أبداً. كما عالجني المعالجون اليدويّون Chiropractors طوالَ حياتي، وكان اثنان من أفراد العائلةِ منهم، ولم يتحسّنْ سَمْعي أبداً؛ ثمَّ في يوم الخميس 11 تشرين الأوّل/أكتوبر من العام 2001، تلقّيتُ أوّلَ مُعالجة من الدكتورة ماريلين تشيرنوف Dr. Marilyn Chernoff في مركز الشفاء Healing Center في ألبوكويركو Albuquerque بالاعتمادِ على طرائقِ إزالـة التّحَـسُّس بحـسب نامبودريـباد Nambudripads Allergy Elimination Techniques (NAET). ولم أشعر بشيء. وينبغي أن أعترفَ بأنّني كنتُ مُنْدَهِشاً من بساطةِ المعالجة، وأحْسستُ ببعضِ خيبةِ الأمل.

ولكن، وأنـا في الطَّريقِ إلى العمل صباحَ اليوم التّالي، سمعتُ ضجةً جديدةً عليَّ؛ وكنتُ أضعُ معينةً سمعيّةً واحدةً بدلاً من اثنتين، لأنَّ الثانيةَ لا تعمل؛ واعتقدتُ أنَّ المحركَ يتخبَّط ويجب تنبيهُه، لكنّني تأكّدتُ من أنّني كنتُ أسمع التفافَ شريط المسجّل، ولم أكن أسمعه قبلَ ذلك. وفي العمل، ذهبتُ إلى المِرحاض وسمعتُ زَمْراً إلكترونياً عالياً، فتعقَّبتُ الصوتَ وُصولاً إلى جهازٍ إلكتروني موجود بشكلٍ دائم على الجدار، لكنّني لم أكنْ أسمعه قبلَ ذلك، حتّى بوجود المعينتين السَّمْعيّتين. وبتُّ أسمعُ طوالَ النّهار عالماً رائعاً من الأصوات، أصواتاً جديدة لم أكنْ أسمعها من قبْل، وأنا أسمعُ الآن أصواتَ احتكاك الأحذيَة بالسجّاد مثلَ شخصٍ يسير في الردْهَة، ونقْرَ لوحة المفاتيح في المقْصورةَ التالية، ووَضْعَ كوب من القهوة برفق في الجوار، وضحكات سيدّة على بُعْد عدّة مقْصورات.

وفي عطلة نهاية الأسبوع، أصبحتُ أستطيعُ بسهولةٍ سماعَ ابني يتكلّمُ من المقعدِ الخلفي في شاحنتنا الصّغيرةَ الصّلْبة، حتّى بغيابِ المعينات السَّمْعيّة (السمّاعات). وفي يوم الاثنين اللاحق، نزعتُ المعينةَ السَّمْعيّةَ في العمل بعدَ أن تأكّدتُ أنّني أصبحتُ أسمع أفضل في أذني الأخرى! وفي الصّباحِ التالي بكيتُ وأنا أسمعُ إلى جميع الأصوات الموسيقيّة، وهي أصواتٌ لم أكنْ أسمعها أبداً من الأغاني قبْلَ ذلك.

لقد استمعتُ كُلَّ حياتي إلى الراديو (المِذْياع) وأنا أقود سيّارتي إلى عملي (من دون معينات سمعيّة أيضاً). وأسهمتُ بَعْدَ ظُهْر ذلك اليَوْم بنشاطٍ في مؤتمرٍ فيديوي Videoconference، وفهمتُ بسهولةٍ المحادثات التي لم يكن بمقْدوري أن أفهمَ منها شيئاً قبلَ أسبوع. وسمعتُ المُواءَ اللّطيف من إحدى قططنا هذا الصّباح وهي تنصرف! فما هذا الصوت الجميل!

نَقْصُ السَّمْع

يمكـــن أن تُؤَدِّي الحالاتُ التحسُّسية (الأرجيَّات) الطَّعاميَّة إلى نَقْص السَّمْع Hearing loss؛ ويـــبدأ بعضُ الأطفال المُصابين بأَرجيَّات طعاميَّة شَديدَة يَفْقدون سَـــمْعَهم عندما يكونون بأَعْمار صَغيرَة جداً. وتُعدُّ عَدْوَى الأُذُن والحَلْق وسيلان الأنـــف ونَزْلات البَرْد المتكرِّرَة والمشاكل التنفُّسية العلويَّة من العَلامات المُنْذرَة عندَ الرُّضَع والأَطْفال؛ فعندما يُصابون بعَدْوَى أُذُنيَّة، يُفسِّر أطبَّاءُ الأطفال الأمرَ لآبائهم عـــادةً علـــى أنَّ القـــناةَ الوَاصلَة بينَ الحَلْقِ والأُذُن قَصيرَةٌ جداً عندَ الأَطْفال، وأَنَّ جُـــزَيْئات الطَّعام تدخل الأُذُنَ بسهولَة وتُؤَدِّي إلى عَدْوَى أُذُنيَّة؛ لكنَّ هذا التَّفْسيرَ لـــيسَ صَحيحاً دائماً؛ فعندما يَكون الطفلُ مُتَحسِّساً لمُسْتَحْضَرِ الحليب، يمكن أن يصلَ الطَّعامُ أو المُسْتَحْضَر إلى القَناة الأُذُنيَّة Ear canal ويؤدِّي إلى تَفاعُلٍ تحسُّسي (أَرَجـــي) يُقَلِّـــد العَـــدْوَى؛ فإذا قَرَّرَ الوَالدُ أو طَبيبُ الأَطْفال أن يُغيِّرَ المُستحضرَ الغذائـــي للطفل إلى عناصر غير محسِّسَة، لا يعاني الطفلُ من العَدْوَى الأُذُنيَّة أو من معظم أَمْراض الطُّفولَة الأخرى غير المَرْغوبَة.

أُصيبَ رَضيعٌ عمرُه شهران، لديه قصَّة قيء بعدَ كلِّ وجبَة مع إمساك مُزْمن، بالـــزُّكام، وتـــرافقَ ذلك مع حمَّى خفيفَة وسيلانٍ أنفي وعَدْوَى أُذُنيَّة؛ وكَانَ هذا الرَّضـــيعُ يُطْعَـــمُ المستحـــضر الغذائي الذي وصفَه له طبيبُ الأطفال، كما أُعطيَ مـــضادَّات حـــيويَّة لمدَّة 14 يوماً من دون أَيَّة نَتائج. وقد زارت جدَّةُ الطفل بيتَ والديـــه خلال ذلك الحين، واعتقدت أنَّ المستحضرَ الذي يشربه الطفل قد يَكون الـــسَّببَ في مَشاكله الصحِّية؛ ونصحت الأمَّ بالتوقُّف عن استعمال هذا المستحضَر وجمـــيع الأدوية، وإطعام الرَّضيع حليباً عادياً مُجانَساً Homogenized milk قليل الدهن (50٪)؛ وعندئذ، زالت عَدْوَى الأُذُن والحلق والسَّبيل التنفُّسي العلوي عن الطفـــل، واخـــتفت الحمَّى الخفيفَة في غُضون يومين؛ وبدأ الرَّضيعُ يستعيد عادات التغوُّط المنتظَمة. لم يكنْ هذا الطفلُ متحسِّساً لحليب البقر العادي، إنَّما تجاه جَميع مُسْتَحْضَرات الحَليب الأخرى. ولكن قد لا يَكون كلُّ طفل موفَّقاً مثل هذا الطفل، لكـــنَّه يمكـــن أن يحصلَ على المُساعدَة إذا اكتشفَ الداه والأطبَّاء المستحضرَ غير المحسِّس.

مشكلةُ الوزن ومشكلةُ الخمائر من خلال طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد

بدأتْ بزيادةِ الوزن في أواخر سنوات المراهقة، واستمرّتِ الزيادةُ بمعدّل 4.5 كغ سنوياً منذ ذلك الحين تقريباً؛ وقد جرّبتُ كلَّ شيءٍ يمكن التفكيرُ فيه لتخفيف وزني، بما في ذلك 10 خطط مختلفةَ من الأنظمة الغذائيّة طوالَ سنوات؛ وكنتُ بالكاد آكل لأعيش، ولم أخسر شيئاً من وزني، وكنتُ أحرصُ كثيراً على المحافظة على ما زاد وزني سابقاً دونما زياداتٍ جديدة؛ إنَّ الأمرَ سيء، ومُقرِف ومُحبِط، فلقد جرّبتُ حتى الأنظمةَ الغذائيّة (الحِميات) الخالية من الخمائر وأدويةَ الدرقيّة ومضادّات الاكتئاب والمليّنات، دونَ أن أجدَ جواباً لسِمْنتي.

ثمّ أُصبتُ بتحسّسٍ أنفي شديد، وبحكّة وحُرقة داخل منخريَّ وخارجهما؛ كما أُصبتُ بداء المبيضّات المهبلي Vaginal candidiasis. ومرةً أخرى، لم أستفد من المعالجات؛ لقد بدا الأمرُ وكأنَّ لديَّ مقاومةً لجميع أنماطِ المُعالجات. وقابلتُ سيّدةً في مَخزَنٍ للأطعمة الصحّيّة، فاقترحت عليَّ طرائقَ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد، ولم يكن لديَّ أملٌ فيها أيضاً؛ ولكن ماذا لديَّ لأخسره؟

وممّا أدهشني أنَّ الممارسَ وجدَ سببَ مشكلتي من أوّل زيارة. فقد كنتُ متحسّسةً لكلّ شيءٍ أكلته. وبمرور الوقت، أنجزتُ المعالجات الأساسيّة بطرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد، وكنتُ أرى النتائج؛ فقد توقّفَ تحسّسي الأنفي، وبدأ وزني بالانخفاض، ببطء، ولكن بالتأكيد. وقد كنتُ سعيدةً لأنّني وجدتُ أخيراً ما يفيدني ويؤثّر فيَّ؛ وتابعتُ طرائقَ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد بانتظام، ثلاث مرّات في الأسبوع طوالَ السنوات الثلاث الأخيرة. وبعدَ نحو 150 جلسة علاجيّة بطرائق إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد في عيادة الطبيب والكثير من المعالجات الذاتيّة في المنزل، أستطيع القولَ بأنّني بحالةٍ صحّيّة جيّدة الآن، وقد أصبحَ وزني أقلَّ بنحو 22.5 كغ عمّا كان قبلَ ثلاث سنوات.

واليومَ، أقيسُ وزني كلَّ صباح؛ فإذا وجدتُ أنّه زادَ حتى ولو نصف كيلوغرام، أُجري الاختبارات العضليّة (اختبار الحلقة) وأكتشف الطعامَ أو الشراب الذي تناولته في اليوم السابق وسببَ هذه الزيادة في الوزن، وأعالجُ نفسي كلَّ 15 دقيقة بمقدار 6 مرات قبلَ أن آكلَ أيَّ شيء. الحمد لله على الفائدة التي حصلتُ عليها من هذه المعالجة، وعلى بقاء وزني طبيعياً، وعلى السيطرة التامة على مشكلة عَدوى الخمائر لأوّل مرّة منذ سنين؛ وشكراً لطرائقِ إزالة التحسّس بحسب نامبودريباد مرةً ثانية.

كانــت تَبْدو على رَضيعٍ عمره 4 أشهر أعراض الزُّكام الخَفيف، فأعطاه طبيبُ الأطفال المضادَّات الحيويَّةَ مدَّةَ عشرة أيَّام، وأشارَ إلى أنَّ الطفلَ مُصابٌ بعَــدْوَى أُذُنــيَّة، لكنَّ الرَّضيعَ بدأ منذ الجرعَة الثانية للدَّواء يبكي باستمرار في الــنهار والليل من دون تَوقُّف. واستمرَّ بالبُكاء ثلاثةَ أيَّام وليلتين من دون أيِّ نَــوْم أو طَعام. وقد تَبيَّنَ أنَّ لديه تحسُّساً للمضادِّ الحيوي. وعندما عولِجَ بنجاح تجاه المضادِّ الحيوي، توقَّفَ عن البُكاء، وبدأ يستعيد نَوْمَه لأوَّل مرَّة منذ 3 أيَّام؛ كما كانَ مُتَحَسِّساً للحَليبِ الذي كانَ يشربه، وهذا ما سبَّبَ العَدْوَى الأُذُنيَّةَ في المَقامِ الأوَّل.

إذا سُــمحَ للتحسُّس الطَّعامي لدى الطفل بالاستمرار من دون معالجَة أو جرى تجاهُل ذلك، عندئذ ستتراكم التفاعلاتُ التحسُّسية شيئاً فشيئاً، وسوفَ تُؤثِّر السُّموم الضارَّة بالذات في مَسالك الطَّاقَة والسُّبُل والأعضاء العَصَبيَّة والبنى ذات الــصِّلَة؛ وإذا مــا كــان هدفُ السُّم هو الأُذُن، يَكون نَقْصُ السَّمع هو النَّتيجَة.

يَــبْدَأُ معظـــمُ النَّاس يفقدون سَمْعَهم في عمرٍ متقدِّم، وهؤلاء هم الأشخاص الــذين ربَّمــا يُصنَّفون في مَجْموعَة التحسُّس الخَفيف أو المتوسِّط؛ وقد لا تكون لــديهم مَظاهــر تحسُّــسية كَثيرَة جداً في شَبابِهم؛ لكنَّ السُّمومَ المتراكِمَة نتيجة الحــالاتِ التحسُّــسية البسيطَة يمكن أن تؤثِّرَ في سمعهم بعمرٍ متقدِّم؛ فإذا لم تكن لــديك أرجــيَّاتٌ (حــالات تحسُّسية)، يمكن ألاَّ يحصلَ نَقْصُ السَّمْع لمجرَّد أنَّك أصبحتَ مسنَّاً، فنقصُ السَّمْع بسبب تَقدُّم العمر ليسَ تَشْخيصاً مناسباً؛ فالكثيرُ من الــنَّاس المُــصابين بــنَقْصِ السَّمْع الذين يَشْرعون بأكل الأطعمَة الصَّحيحَة (غير المؤرِّجَة) يُلاحظون تحسُّنَ السَّمْع لديهم؛ فإذا اكْتُشفَت المشكلةُ في المراحلِ الأولى، يكــون الشفاءُ الكامل مُمْكناً؛ ويكون تجدُّدُ النَّسيج المتضرِّر مُحتَملاً عندما يكون الــضَّررُ أقــلَّ من 20٪، وتَتوقَّع شفاءً تاماً بعدَ المعالجَة النَّاجحَة لجميع الأرجيَّات (الحــالات التحسُّسية). وقد يستغرق الأمرُ شُهوراً أو سنواتٍ قبلَ أن تحصلَ على نتائج مُرْضِيَة. وأمَّا إذا كانَ الضَّررُ النَّسيجي أكثرَ من 20٪، فالمعالجةُ يمكن أن تقي من مَزيدٍ من الضَّرر، وقد لا يكون الشَّفاءُ الكامِل مُمْكناً ما لم تكن دون السادسة

عشرة من العمر، حيث يَكون الشِّفاءُ التَّام في هذه الحالة مُحتَملاً إذا كانت المشكلةُ مُرتبطةً بالتحسُّس.

أخــذت امرأةٌ عمرُها 32 سَنَة، منذ عيد الحُبِّ Valentine's Day، تُعاني من ألمِ أُذُني شَـديد وصُـداع في جهةٍ واحدَة من الجسم، وقد راجعت طبيبَها الباطني واختصاصياً في أمْراض الأُذن وتناولت المضادَّاتِ الحيويَّةَ والمسكِّنات لمدَّة 20 يوماً، دونمـا فائدَة. وعندما جاءَت إلى عيادتنا، برفقة إحدى صَديقاتها، كانت ترتدي قرْطاً من الألماس في أذنها أهْداها إيَّاه زوجُها في عيد الحُبِّ تَعْبيراً عن حُبِّه. وقد تَبيَّنَ أنَّ لـديها تَحسُّساً لرأس القرْط، فنَزَعته ووضعته جانباً، وفي غضون دقائق مَعْدودَة زالَ ألمُها وانزعاجُها. وأخيراً، عولجت تجاه رأس القِرْط، فاستطاعت بذلك ارتداءه من جَديد وشكرت زوجَها.

وهـناك قصَّةٌ أخرى مُشوِّقَة لنَقْصِ السَّمْع حصلت عندَ شاب بعمر 18 سَنَة؛ فبعدَ أعياد الميلاد، أخذَ يُعاني من احتقانٍ وامتلاء في أُذُنه اليُسْرَى طَوالَ شهر؛ كما عانَـى مـن طَنينٍ متكرِّر في الأُذُنين ودُوخَة وصمم خَفيف إلى متوسِّط في الأُذُن اليُسْرَى؛ وكانَ يظنُّ أنَّه مُصابٌ بنَزْلة بَرْد لبضعة أيَّام، فلم يَفعل شيئاً حيال ذلك. ولكن عندما استمرَّت الأعراضُ، راجعَ طبيباً باطنياً شَخَّصَ له عَدْوَى أُذُنية خفيفَة، ووصـفَ له مُزيلَ احتقان ومُضاداً حيوياً؛ وقد جرَّب هذا العلاجَ، لكنَّه لم يستفدْ كَثيراً.

وأخيراً، جاءَ إلى عيَادتنا. وعندما قُيِّمَ، وُجدَ أنَّه متحسِّسٌ بشدَّة للمَعادن، وكـانَ يرتدي ساعةَ يد معدنيَّة صَفْراء جديدَة، وأَعْلمَنا أنَّها كانت هديةً من إحـدى صَـديقاته في عيد الميلاد، وهو يَرْتديها منذ ذلك الحين، حتَّى في أثناء نَـوْمه. وكانـت السَّاعَة تمسُّ "سان جياو San Jiao 5 5"، وهو أحد المواضعِ الرَّئيسيَّة لخطِّ الوخز الإبري لسان جياو، ومَسْؤولٌ عن عافية السَّمْع والوظائف الأخـرى ذات الصِّلَة؛ وكانت السَّاعةُ تخرِّشُ هذا الموضِعَ باستمرار، وأدَّت إلى انـسداد في ذلـك الخطِّ، ممَّا سبَّبَ جميعَ الأعراض لدى الشَّاب. وإذا لم يُعالَج ذلـك، تصبح العَوائقُ أكبر وتتضرَّر النُّسُج ذات الصِّلَة؛ وتكون النَّتيجةُ النِّهائيَّة هي الصَّمم التَّام.

الطَّنينُ في الأُذُن

كنتُ أعاني من طنينٍ شديد في الأُذُنين طوالَ سنوات، ولم يكن شديداً في البداية ولا يحصل إلاّ عندما أكون بحالة راحة، ثمّ أخذَ يتفاقم بالتدريج، ويزعجني طوالَ اليوم. وقد جرَّبتُ معالجاتٍ مختلفةً، دونما فائدة. وأخيراً، سمعتُ عن طرائق إزالة التَحسُّس بحسب نامبودريباد، وقيَّمتني الدكتورة ديفي في عيادتها وسألتني عمَّا إذا كنتُ أستعمل وَسائدَ من الريش. لقد كنتُ أستعمل الوَسائدَ واللُّحُف من الريش منذ الطفولة، وأحبُّ وسائدي، وأحملها معي أينما ذهبت حتّى في الإجازة. ولكنَّ الدكتورة ديفي ذكرت لي بأنَّ هذه الوسائدَ هي السبب في مشكلتي بسبب الريش، وطلبت مني البقاءَ في الفندق مدّة 35 ساعة لأنّه كانَ لديَّ الكثير من وسائد الريش وجُزَيئاته متناثرةً في كلّ بيتي. وفي تلك الليلة نمتُ جيِّداً. وفي صباح اليوم التالي عندما استيقظتُ، لم أكن أشعر بالطَّنين في أُذُنيَّ. وبعد 35 ساعة، عُدتُ إلى البيت ولا أزال من دون طنين في أُذنيَّ.

الطَّنين

يمكن أن تُؤَدِّي المُضافاتُ الطَّعاميَّة Food additives والمواد الحافظَة Preservatives إلى طـــنين في الأُذُنين. هذا، وقد كانَ حَنان Hanan يُعاني من طَنين Tinnitus في الأُذُنـــين طَوالَ سبعة شُهور، وزارَ اختصاصياً في أمراض الأنف والأُذُن والحَنْجَرة، وأجْرى عَدداً من الفُحوص المختبريَّة، لكنَّ الطَّنينَ استمرَّ في الأُذُنين. وعندما جَرى تَقْييمُه في عيادتنا من خلال طَرائقِ اختبارات نامبودريباد العضليَّة، تَبيَّنَ أنَّ مشكلتَه مـــرتبطةٌ بالحُـــبوب التي كان يأكلها يومياً؛ كما وُجدَ أنّه مُتحسِّسٌ لحُبوب مُعَيَّنة يأكلها كلَّ يوم على الفُطور. وتَذكَّرَت زَوْجتُه التي كانت تُرافقُه بأنّه كان قد بدأ بأكـــل هذا الصنف من الحُبوب قبلَ سبعة أشهر؛ وأحبَّه كَثيراً بحيث كانَ يميل إليه ويأكلـــه علـــى العشاء. ولكن بعدَ أن عُولِجَ تجاه هذا الصنفِ من الحُبُوب، تَوقَّفَ الطَّنينُ في أُذُنيه، ولم يَعُدْ يَميل إليه.

الدُّوار

كانـــت ماري Mary، البالغَة من العمر 48 سَنة، تَشْكو من الدُّوار Vertigo علـــى مدى أسبوع عندما جاءت إلى العِيادَة؛ وباِسْتِجوابِها، تَبيَّنَ أنّها قد استبدلت

خـــلال الأسبوع الماضي نوعاً خاصاً من المحلّي الصناعي مكانَ السكّر في قَهْوتها. وبعدَ معالجة تحسُّسها تجاه ذلك البَديلِ السُّكّري، زالَ الدُّوارُ عنها.

قد تُؤَدّي الخَمائرُ والفَيْروساتُ والجَراثيمُ ومُلَوِّناتُ الطَّعام والمُضافاتُ الطَّعاميَّة... إلخ إلى دُوارٍ عندَ الكَثير من النَّاس؛ وتحصل عَوائقُ الطَّاقة Energy blockages في خطِّ الكلية أو الكبد عندَ الأشخاص المُصابين بالدُّوار. كما وُجدَ أنَّ استعمالَ ماء المُدُن في بعض الأيَّام (الأمطار، درجات الحرارة الحَدِّية... إلخ) يُسبِّب اضطراباً في تَـــوازُن الأُذُن الباطنَة ودُواراً عندَ الكثير من المَرْضَى في بَعْض المناطِق الكَبيرَة. وبعدَ المعالجة بطَرائقِ إزالةَ التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، خفَّ الدُّوار.

الاضطراباتُ الألَميّة/الألم العَضَلي اللّيفي

هناك عَلاقةٌ متواترة بين متلازمة الألم العَضَلي اللّيفي Fibromyalgia syndrome والتحسُّس؛ ويعني الألمُ العَضَلي اللّيفي ألماً في العَضلات والأربطَة والأوْتار. ويَكونُ الـــسَّببُ في الكَــثير من الحالات هو التحسُّس للطعام (مَزيج البيض، الكالسيوم، الفيـــتامين C، الـــسكّر، الفيتامين B المُركَّب، الحُبوب الكاملَة، الزَّبادي، الخميرَة، النـــشويَّات، الكحـــول، الحَديـــد، الدُّهون، الحُموض الأمينيَّة، المعادن، الخضار، الطَّمـــاطم، الـــبطاطا، الفلـــيفلة، البَصل، الثُّوم، الباذنجان، السَّجائر، النِّيكوتين، الفُـــسْفور، النُّحاس، الرَّصاص، ماء الحنفيَّة، التَّوابل، المُضافات الطَّعاميَّة، ملوِّنات الطُّعـــام والهُـــرْمونات)، والمواد البيئيَّة (المواد الكيميائيَّة، الخَشَب، الفورمالدهيد، الأقمـــشَة، الـــسجَّاد، المنظِّفات، الجَرائد، الحبر، مُبيدات الحشرات والهَوام، ومواد التَّجْمـــيل)، والعَوامل النَّفسيَّة (الطَّلاق، الإجْهاض، الفَقْد المفاجئ للأحبَّة... إلخ). ويَكونُ لدى بعضِ المُصابين بمتلازمةِ الألمِ العَضَلي اللّيفي تَحسُّسٌ لكلِّ شيء، بما في ذلـــك مُفْرَزات أَجْسامهم كاللُّعابِ والدَّم والبول والمُخاط... إلخ. وقد رأينا الكثيرَ مـــن المرضى الذين كانوا يَذْهبون إلى عِيادات مُتلازمةِ الألم العَضَلي اللّيفي طوالَ ســـنوات مـــع نـــتائج قليلَة أو مَعْدومَة. وعندما عولجوا من الأرجيَّات (حالات التحـــسُّس) بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد NAET، استجابوا بشَكْلٍ جَـــيِّد جـــداً. هذا، ويحتاجُ مرضى مُتلازمةِ الألم العَضَلي اللّيفي إلى عددٍ كَبير من

جلسات المعالجَة بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد حتَّى يَعودوا إلى حَياتهم الطَّبيعيَّة. وقد كانَ بعضُ مَرْضانا المُصابين بمُتلازمةِ الألم العَضَلي اللِّيفي يتلقَّوْن جلستين إلى ثلاث جلسات علاجيَّة في الأسبوع على مدى 3 – 4 سنوات قبل أن يصبحوا قادرين على اسْتِئْناف الحياة الطبيعيَّة.

ويَقول معظمُ المُصابين بمُتلازمةِ الألم العَضَلي اللِّيفي بأنَّهم يتوجَّعون في كامل أجسامهم؛ حيث قد يشعرون بأنَّ عضلاتِهم مَشْدودَة، كما تنتفضُ العضلاتُ أحياناً، بينما تُشْعِر بالحُرْقَة أحياناً أخرى. وتُصابُ النِّساءُ أكثر من الرِّجال بهذا المَرَض، لكنَّه يحصل في جَميعِ الأَعْمارِ وفي كلا الجِنْسين.

تشتملُ الأعراضُ المُرافِقَة لهذا الاضطراب على الألمِ العَضَلي العميق والشُّعور بألمٍ حارِق ونابِض وبارِق وشَديد؛ ويتفاقم الألمُ والتيبُّس في الصَّباح. ومن المشاكل المُشاهدَة بشَكْلٍ شائعٍ عندَ المُصابين بالألمِ العَضَلي اللِّيفي نذكر التعب وتَشوُّش الذِّهْن واضطرابات النَّوْم ومُتلازمَة هَيُّج الأمعاء وصُداع الشَّقيقَة والمتلازمات الشَّديدَة السابقة للطَّمْث وهَيُّج المَثانَة والدوخَة وجفاف الفَم والجلد والعَيْنَين.

يَتفاعلُ مرضى الألمِ العَضَلي اللِّيفي تجاه معظمِ الأَطْعِمَة والمواد الكيميائيَّة. وبما أنَّ الحُبوبَ الكاملَة صعبةُ الهَضْم، يُنْصَح بأن يَأْكلَ النَّاس الأطعمةَ المحضَّرَة جُزئياً إلى حين إزالة التَّحَسُّس تجاه المُنْتَجات المفيدَة والصحِّية.

كانت آمي Amy، البالغَة من العمر 32 سَنَة، تُعاني من مُتلازمةِ الألم العَضَلي اللِّيفي منذ أن كانت بعمر 18 سَنة؛ وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً لكلِّ شيء حولَها؛ حيث تتفاعل تجاه جميع أنواع الأطعمَة ومُفْرزات الجسم (الدَّم، اللُّعاب، البول... إلخ) والمنظِّفات والمواد الكيميائيَّة والأَقْمِشَة والبلاط وأغطية الأرضيَّات والسجَّاد وملاءات الأسرَّة (الشَّراشف) والمواد البلاستكيَّة وحيواناتها الأليفَة (القطَّة، الكلب) والجَرائد والأعشاب والعَفَن والأشجار والمُضافات الطَّعاميَّة ومستحضرات الدَّرق وأدوية الأَلَم التي تستعملُها. وكان عليها، مثلها مثل الكَثير مِنْ مَنْ يجب أن يخضعوا لمئات الجلسات العلاجيَّة بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد (مرَّة واحدة في الأسبوعِ على الأقَل)، وقد تخلَّصَت الآن من ألمها بنسبة 80٪. وكانت قد جَرَّبَت أنماطاً مختلفَة من المعالجات للألمِ العَضَلي اللِّيفي لديها سابِقاً. وبما أنَّ هذه هي

المعالجَــة الوحــيدَة التي منحتها بعضَ التحسُّن من ألمِها والأملَ بمستقبلٍ خالٍ من الآلام، لــذلك اســتمرَّت - من دون إضاعة حماستها - بالاستفسارِ عن جَميع وَسائل طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد حتَّى تبلغَ التحسُّنَ التَّام.

كــان مايك Mike، البالغ من العمر 27 سَنَة، يُعاني من الألمِ العَضَلي اللِّيفي طــوالَ 9 ســنوات؛ وقد عولجَ في الزِّيارَة الأولى تجاه البَيْضِ والدَّجاج؛ وذكرَ في زيارته الثانية أنَّه تَحسَّنَ بنسبة 90٪؛ وكانَ التحسُّسُ الرَّئيسي لديه تجاه البروتينات. ولكن بعدَ أن تَلَقَّى الجلسات العلاجيَّة العشر الأساسيَّة، تخلَّصَ من الألمِ بنسبة 99٪.

عانــت ســوزان Susan، البالغَة من العمر 51 سَنَة، طوالَ 4 شُهور من ألمٍ وركــي شَــديد ومستمر، وكانَ الألمُ ينتشر من الورك الأيمن إلى الكاحل. وقد راجعــت عدداً من الاختصاصيين الذين يتعاملون مع تَدْبير الألم: المعالجين اليَدويين واختصاصيي الوَخْز الإبري واختصاصيي الأعْشاب والمعالجين الفيزيائيين، لكنَّ ألَمها اســتمرَّ؛ وبقيَ الأملُ لديها بالتحسُّن. وفي أحد الأيَّام، كانت ابنتُها تُشاهدنا على التلفزيون، فاتصلت بعيادتنا، وجاءت بأمِّها إلينا للتَّقْييم.

واكتــشفنا، مــن خــلال طَــرائق اختــبارات نامبودريباد العضليَّة، أنَّ أحدَ المستحــضرات الــتي تــستعملها هي السَّبب، فتوقَّفَت عن استعمال مُسْتَحْضَرات الفيتامينات والمَعادن، لكنَّها استمرَّت في تَناوُل الأقراص الهُرمونيَّة التي وصفها الطَّبيبُ قــبلَ أربعة شُهور. وقد عولجت تجاه هذه الأقراص مباشرةً. وبعدَ 30 دَقيقَة، أخذت تشعر بالانعتاقِ من الألمِ في ساقِها. وهي لا تزال من دون ألمٍ بعد مُرور سَنتين.

آلامُ رقبتي وتخلخُل العظام!

كنتُ أعاني طوالَ عُقود من ألمِ رقبي شديد يُعْزَى إلى تنكُّسٍ قرصي Disc degeneration شُخِّصَ لديَّ بالصورِ الشُّعاعيَّة في أواخِر العشرينات من عمري. وقد أصبحَ الألمُ، في أواخِر الأربعينات من عمري، شديداً وأخبرني طَبيبُ الأشعَّة العصبيَّة Neuro-radiologist - استناداً إلى صورة حديثة بالرَّنين المغناطيسي - بأنَّه إذا لم يُجْرَ لي تثبيتُ رقبي، فهناك خطر لإصابتي بالشَّلل الرُّباعي. وبعدَ معالجتي من التحسُّس للكالسيوم، بما في ذلك عدد من المشاركات والتَّوليفات الغذائيَّة، زالَ الألمُ. وأنا أخطِّطُ لإعادة الصورة الشُّعاعيَّة في غضون شهر لمراقبَة عوْدَة التمعدُن Remineralization في الفقرات الرقبيَّة.

كانـــت تينا تأكل البَطاطا على الغَداء مع السَّلَطَة؛ وعلى الفَوْر ظهرَ لديها ألَمٌ في منتـــصف ظهـــرها، فجاءَت بعينة من غدائِها إلى العِيادَة. وعندما عولِجَت تجاه البَطاطا، تَخلَّصَت من ألمِ منتصف الظَّهْر.

كانـــت مارجـــي Margie، البالغَة من العمر 24 سَنَة، تَشْكو من أنَّ يديها تُـــصابان بالخَدَر عندما تنام؛ وقد عانت من هذه المشكلَة المميَّزَة التي تقلِّد متلازمةَ النَّفق الرُّسْغيِّ Carpal tunnel syndrome طوالَ تسعة أسابيع. وتَبيَّنَ، من خلال طرائِق التَّشْخيص الحركي، أنَّها كانت تأكُل حلويَّات النَّشا المَمْلوءَة بالقشطَة كلَّ ليلةٍ قبل الذهاب إلى النَّوْم. وعندما عولِجَت تجاه الحلويَّات، لم تَعُد تشعر بالخَدَر في يديها حينما تذهب إلى سَريرِها.

يمكـــن أن تـــؤدِّي الـــصُّحُفُ وحبر الصُّحُف إلى مُتَلازمةِ النَّفق الرُّسْغيِّ بين قُـــرَّائِها؛ وقـــد قَـــدَّمَت طَـــرائِقُ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد تَحَسُّناً هائلاً للأشخاص الذين يُعانون من هذه المتلازِمَة.

مَـريضٌ يَستَعيد استـعمالَ يَده مـن خِـلال طَـرائِقِ إزالـة التَّحَسُّس بحـسب نامبودريباد

تَعرَّضَ رَجلٌ في الثلاثينات من عمرِه، كانَ يعمل كعامِلٍ يَدَوي، لإصابةٍ هَرْسيَّةٍ crush injury في يَده اليُمنَى المُهَيمِنة خلال عملِه؛ ورأيتُه بعدَ نحو ثلاث سنوات من الحادِثة؛ وكانَ خِلال ذلك الوقت غيرَ قادِرٍ على العمل أو استعمال يَده اليُمنَى التي كانت مُتَجمِّدةً بوضعيَّةِ الإطباق، كما كانَ لديه ألمٌ مستمر. ولم تكنِ العِيادَةُ التي أعمل فيها قادِرةً على القيام بالمعالجةِ الفيزيائيَّة، لأنَّ يَدَه كانت حسَّاسةً جداً للمس. لذلك، طلبتُ منه تَجربةَ طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد. وأظهرت الاختبارات العضليَّة أنَّ لديه تحسُّساً لجميع العناصِر العشرة الأساسيَّة. وبعد أن تخلَّصَ منها، ظهر عليه تحسُّنٌ مستمر. وبمرور الوقت، أصبحَ قادِراً على استعمالِ يَدِه بشكلٍ كامِلٍ ومن دون ألم، ويستطيع استئنافَ عمله من جديد.

لا حُروق إشعاعيّة!

أنا أحدُ النّاجين من السرّطان. واشتملت مُعالجاتُ السّرَطان التي أجريَت لي على مُعالجةٍ كيميائيّة مكثّفة طوالَ سبعة أشهر، ثمّ أتْبِعَت بمعالجة شعاعيّة لمدّة 33 يوماً. وقبلَ بدء المعالجة الإشعاعيّة Radiation therapy، أخبرتني كنّتي بأنّها خضعت لتجربة إيجابيّة بطرائق إزالة التّحسّس بحسب نامبودريباد. وبناءً على طلبها، ورغم شكوكي، ذهبتُ للمعالجة عندَ الدكتور إيريك تومسون Dr. Eric Thompson، وخضعتُ للمعالجة تجاه المداواة الإشعاعيّة بطرائق إزالة التّحسّس بحسب نامبودريباد. وقد حذّرني الطّبيبُ (طبيب الأورام Oncologist) والمُمَرّضاتُ من الحُروق الإشعاعيّة (وأشاروا إلى الحاجة إلى استراحةٍ بعدَ الأسبوع الثاني أو الثالث)، ولكنّهم صُدموا بعدَ 31 يوماً من الإشعاع عندما أصِبتُ بحروق شمسيّة" حمراء فقط شبيهة بالجلد، وبحروق بسيطة بعد نهايةِ الجلسات العلاجيّة الثلاثة والثلاثين؛ ولم يُشاهدوا شخصاً يمرُّ بهذا النّمط من المعالجة ويخرج بهذه التأثيرات الجانبيّة البسيطة. وأنا أعتقد بصدق بأنّ المعالجاتِ بطرائقِ إزالة التّحسّس بحسب نامبودريباد، والتي قدّمها لي الدكتور إيريك تومسون وتيس قد أدّت إلى هذا الفرْق.

وبعدَ فترةٍ قصيرةٍ أُصِبتُ بوذمة لِمفيّة Lymphoedema نتيجةَ استئصالِ 11 عقدةً لِمفيّة بجراحةٍ متعلّقة بالسرّطان؛ وكانت ساقي تتورّمُ بشكلٍ متكرّرٍ، وتؤدّي إلى ألم يحرمني من النّوم في بعض الليالي؛ وكنتُ أرتدي جواربَ ضاغطةً خاصّةً للتّقليل من التورّم، لكنّها لم تكنْ فعّالةً دائماً ومُزعِجةً جداً؛ ثمّ عالجني الطّبيبُ تجاه "الجهازِ اللمفي" باستعمالِ طرائقِ إزالة التّحسّس بحسب نامبودريباد، وأفادني ذلك بشكل ملحوظ. ولا تزال ساقي تتورّمُ أحياناً، لكنّ ذلك نادرٌ ولا يصل إلى الدرجةِ نفسها التي كانَ يصل إليها من ذي قبل، ولم أعُدْ أحتاج إلى الجواربِ الضّاغِطة.

لقد كانَ لديّ العديد من الحالاتِ التحسّسية (الأرجيّات) الغذائيّة، فضلاً عن الأرجيّات البيئيّة والكيميائيّة؛ وقد عولجتُ تجاه "الأشجار"، وأصبحتُ الآن قادراً على المشي عبرَ الحديقة وعلى الذهاب إلى المخيّمات والاستمتاع برائحة أشجار الصنّوبر من دون الخوف من أيِّ تفاعل تحسّسي، ولم أعدْ أُصاب بالتوعّك بسبب الأطعمة أبداً، وغدوتُ قادراً على التمتّع بحياتي أكثر الآن منذ أن تخلّصتُ من التفاعل السلبي تجاه معظم الأغذية أو المواد الكيميائيّة أو البيئيّة من حولي.

لقد ساعدني كلٌّ من الدكتور إيريك وتيس كثيراً، بحيث أتمنّى أن أساعدهما بطريقةٍ أو بأخرى رداً للجميل، وقد شهدوا بأنّ تجربتي ستكون رائعة.

حسناً، هذه الرسالة ستكون شهادةً، لكنّها قبلَ كلّ ذلك هي فرصةٌ لي حتى أقولَ "شكراً لكما: على كلّ ما قدّمتموه لمساعدتي على تحسين نوعيّة حياتي من خِلال المُعالجاتِ بطرائقِ إزالة التّحسّس بحسب نامبودريباد.

لم تعُدْ طفلتي تشكو من التهابِ المفاصل الذئبي!

أودُّ أن أعبِّرَ عن عميق امتناني وسعادتي للدكتورة ديفي نامبودريباد لقاءَ عنايتها ورعايتها لابنتنا نيثيا مينون Nithya Menon البالغة من العمر 3 سنوات، والتي كانَ مستوى العاملِ المُضاد للنّوى ANA لديها 7.4 بتاريخ 15|8|2001.

لقد كانت ابنتي تشكو من الألَمِ، ولا تستَطيع صُعودَ الدرج في البَيْت ولا المشي؛ وقد رغبَت طبيبةُ الأطفال بإحالتها إلى اختصاصيٍّ في عِلْم المفاصِل الرُّوماتويدي عندَ الأطفال pediatric rheumatoid arthrology وفي طِبِّ العُيون عندَ الأطفال Pediatric ophthalmology لمعالجةِ الذئبَة Lupus.

وعندما أعلَمَتني طبيبةُ الأطفال بأنَّ طفلتي ذات الثلاث سنوات من العمر قد تكون ضحيةَ الذئبة، انقطعتُ عن التفكير بضعَ ثوانٍ. وأخيراً، حينما مشينا معاً، رفضتُ أن أُصدِّقَ ذلك، ولم أقلْ أيَّ شيء لطبيبةِ الأطفال المراعيَة لِشعُور الآخرين. وكانت تُحاوِل مساعدةَ طفلتي بما تعرفه فقط، ولم يكن لديها معرفَةٌ بالأسلوبِ الطبِّي البَديل، كما لم تكن لديها فِكرةٌ عن مُعالجاتٍ أخرى مثل طرائقِ إزالةِ التحَسُّس بحسب نامبودريباد الموْجودَة خارجَ النِّظام الطبِّي المَعْمول به. وفي السنَةِ الماضيَة عندما عانت حماتي من قرحةٍ هضميَّة نازِفَة طوال ثلاثة شهور، ولم يستطع اختصاصيُّ طبيبُ الجهازِ الهَضْميِّ Gastroenterologist أن يُساعِدَها بكُلِّ الأدوية التي كانت تستعملها، راجعنا الدكتورة ديفي التي اكتشفَت أنَّ لديها تحَسُّساً للأَرُزِّ الذي تتناوله يومياً، وكانَ هُو السَّبب في النَّزْف المِعَدي لديها. وبعْدَ إتمامِ المُعالجَة تجاه الأَرُزِّ، توقَّفَ النَّزْف، ولم تعُد تعاني من هذه المشكلة منذُ ذلك الحين.

اتصلتُ بعيادة الدكتورة ديفي على الفَوْر، وطلبتُ موْعِداً لابنتي (31|8|2001)؛ وأخذت الدكتورة عينةً من دمها الوَريدي لمعالجتها تجاه الفيتامين C أوَّلاً، ثمَّ تجاه كُلٍّ من الفيتامين C والدَّم معاً. وفي مَساءِ اليوْمِ نفْسِه بدأت تمشي من جديد من دون ألم. وقامت الدكتورة بعدَ ذلك بعدَّة معالجاتٍ أساسيَّةٍ لعَناصِر مُشْترَكة، وأخبرتنا بأنَّ علينا الانتظار مدَّةَ شهر لإعادةِ الفحوص المختبريَّة؛ وأجرَيْنا الفحوصَ المختبريَّة في عيادة طَبيب الأطفال في 2 تشرين الأوَّل|أكتوبر 2001، وأخبرتنا الطَّبيبة بأنَّ مستوى العامِل المُضاد للنّوى ANA قد انخفضَ حتَّى 1.6 وأصبحَ العامِلُ الرُّوماتويدي سلْبياً.

وفي 11|2|2000، كانَ مستوى العامِل المُضاد للنّوى 2.3، ثمَّ 3.4 في 27|6|2000، ثمَّ 7.4 في 15|8|2001، ثمَّ 1.6 في 5|10|2001 (أي بعدَ المعالجات بطرائقِ إزالة التحَسُّس بحسب نامبودريباد)؛ وهذا ما يتفقُ مع ما يُثبت ما ذكرناه آنفاً؛ فشكراً جزيلاً.

العَدْوى

عــندما تــنخفضُ قــدرةُ الجهاز المَناعي، يمكن أن تُهاجمَه العواملُ المُعْدِيَة Infectious agents، ممَّا يُؤَدِّي إلى أمراضٍ عَدْوائيَّة مختلفَة. أمَّا عندما يَكونُ الجهاز المَناعي قوياً، فلا تزعجنا الجَراثيمُ أو الفَيْروسات.

حيــنما تَشْتَبه بأنَّك مُصابٌ بنَزْلَة بَرْد أو أنْفلونزا، احصلَ فَوْراً على عينة من لُعابِــك أو بَوْلك، ووازِن جسمَك باستعمال النقاط المَوْصوفَة في الفصل 11؛ فقد يَقيكَ ذلك من الإصابة بنَزْلَة بَرْدٍ أو أنْفلونزا.

كانت جيل Jill، البالغَة من العمر 55 سَنَة، تُعاني من عَدْوَى فيروس إبشتاين - بــار ومــن حــالات تَحسُّسية مختلفَة. وبعدَ المعالَجَة تجاه الفَيْروس، أصبحَت اســتجابتُها مُــشَجِّعةً جــداً. وباستجوابها، وُجدَ أنَّ والديها وأعْمامها وعَمَّاتها اليابانــيين ماتــوا بالسُّل. وقد خضعت للاختبارات مُباشرةً، وعولجتَ من السُّلّ، وتَخلَّصَت من التحسُّسِ واستعادت صِحَّتها من جَديد.

التَّحَسُّسُ تجاه تَخْدير الأسنان

عانــت امرأةٌ عمرُها 28 سَنَة، طوالَ 3 أسابيع، من آلامٍ مُبرِّحَة في فَكِّها الأيمــن، مع تَورُّمٍ في الجهة اليُمْنَى من الوَجْه؛ وكانت قد خضعت لإجراء سنّي قَــبْلَ ثلاثــة أسابيع بالضَّبْط؛ فعادَت إلى طَبيب الأسنان عدَّةَ مرَّات تَشْكو من الألمِ نَفْــسه بعــد الإجراء السنِّي. وجَرْياً وراءَ نَصيحَة طَبيب الأسنان، طَبَّقَت كمَّادات بارِدَة وحارَّة وتناولت المُضادَّات الحيويَّة والمسكِّنات دون أيِّ تَحَسُّن. وعندما جاءت إلى عيادتنا، وأُجريَت لها اختباراتٌ بطرائق اختبارات نامبودريباد العــضليَّة، تَبَيَّن أنَّ لديها تَحَسُّساً للمخدِّرات (المُبَنِّجات) السنِّية التي استُعملَت في الإجْــراء؛ وقد عُولجت تجاه المخدِّر بالضَّبْط بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريــباد، وكانــت النَّتيجةُ مُذْهلَة: ففي منتصف المعالجة المُوازنَة بالوَخْزِ الإبري وعند الخطوة الأخيرَة من طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، وفي أقل من 20 دَقيقَة، زالَ التورُّمُ في وجهها تَماماً. ومع نهايةِ المعالجَة، تخلَّصَت من الألم ولم يَعُدْ إليها أبداً.

خضعَ تشارلز Charles، البالغ من العمر 40 سَنَة، لإجراءٍ سنِّي قبلَ خمسة أشهر؛ ومنذ ذلك الحين، أخذَ يُعاني من "طَعْمٍ غَريب شَبيه بالفَحْمِ المَحْروق" في فَمِه؛ وأصبحَ يُنظِّف أسنانَه ويتغرغر عدَّةَ مرَّاتٍ في اليَوْم للتخلُّصِ من هذا المَذاق الغَريب، لكنَّ الأمرُ لم يتغيَّر؛ كما أخذَ يشعر بتيارٍ كهربائي في فَمِه بينَ الحين والآخر، وهذا ما أزعجَه كثيراً؛ فأخبرَ طَبيبَ الأسنان بهذه الأحاسيس مرَّات كَثيرَة، وقامَ الطَّبيبُ بفَحْصِ فَمِه بشكلٍ شامِل، وأرسله إلى البيت قائلاً بأنَّ كُلَّ شيء على ما يُرام، لكنَّ إحساسَه غيرُ صَحيح.

وعندما جاءَ إلينا، ظهرَ بحالةِ يأس واضِح؛ فقمتُ بتَقْييم وَضْعِه من خلال طَرائقِ اختبارات نامبورديباد، ولاحظتُ أنَّ المشكلةَ في التَّاجِ في فَمِه، إذا كانَ لديه تاجٌ ذهبي واحد محشو بالفضَّة. وحَصَل تَفاعلٌ مُتَبادَل بينَ المعدنين، وأدَّت طاقةُ هذا التَّفاعُل إلى شُعوره بالتيَّار الكَهْربائي. أمَّا رائحَةُ الحَرْق فكانت نَتيجةَ تأثُر الطَّاقَة مع ميناء الأَسْنان. وبعدَ مُعالجته تجاه الذهب والفضَّة والميناء، ثُمَّ تجاه هذه الأشياء معاً، زالَ الطَّعْم الكَريه والشُّعور المُزْعِج لديه.

كانت لدى تينا Tina، البالغَة من العمر 28 سنةً، أسنانٌ حسَّاسَة طوالَ خمسة شُهور، حيث بدأت تشعر بالانْزِعاج عند شُرْب المَشْروبات السَّاخِنَة أو البارِدَة؛ وقد أعْطاها طَبيبُ الأسنان مَعْجونَ أسنانٍ خاصاً، وفَحَصَها، ووَجدَ أنَّ لثتها مُنْكَمِشَة؛ وكانت الجراحةُ هي الطَّريقة الوَحيدَة لتَصْحيح المشكلة؛ لكنَّ طَبيبَ الأسنان، الذي كان مُمارِساً مُتَدرِّباً على طَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد أيضاً، وَجدَ إصابةَ تَحسُّسية في أَسْنَانها، فأَحالها إليَّ. ومن خلال طَرائق اختبارات نامبورديباد، تَبيَّنَ أنَّها كانت مُتَحسِّسةً لمعجون الأسنان الذي كانت تستعمله طوالَ الشُّهور الخمسة الماضية. وبعد مُعالجتها تجاه هذا الصنف من مَعْجون الأسنان، عادت لثتها المُنْحَسِرَة طَبيعيةً في أقل من أربعة شُهور.

مَرَضُ حَوالَى السِّنِّ

أعرفُ أنّني كتبتُ رسالةً لتوّي حَولَ التأثيرات الرائعة لطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، لكن عليَّ أن أُرسِلَ رسالةً أخرى لك حولَ آخر المُكتشفات؛ ففي 15|4|1996، ذهبتُ إلى طَبيبةِ الأسنان لإجراء فَحْص روتيني، فأخذت إختِصاصيّةُ حِفْظِ الصحّةِ Hygienist "عينةً" من لثتي ووضعَتْها تحت شريحة؛ فرأيتُ ما أذهلني وأخافني؛ وقيلَ لي بأنَّ لديَّ بوادِرَ مَرضٍ في حَوالَى لثة الأسنان Gum periodontal disease. وفيما يلي أعرِضُ المُعْطيات:

الفَحص الأوَّلي في 15|4|1996

أنْواع السِّلْمونيلَة Selenomonas spp	أعدادٌ كبيرةٌ جداً
المتحوِّل (الأميبَة) Amoeba	13 - 24 في السَّاحَة المِجْهريَّة
المُتَشَعِّعَة(1) Actinobacillus،	
الشُّعَيَّات Actinomycetemeomitans	7 - 12 في السَّاحَة المِجْهريَّة

مُلاحظَة: تشير الأعدادُ المذيَّلَة بخطٍّ إلى النِّهاية العُظمى.

جئتُ إلى عيادتك للمعالجة بتاريخ 17|4|1996؛ ووَافقَت إختِصاصيّةُ حِفظِ الصحّةِ على القِيام بفَحْص آخر تحت الشَّريحَة لمعرفة مدى كفاءَة المعالجَة، وكانت مُنْدَهِشَةً!! وقالت لا أحد يتحسَّن بمثل هذه السُّرْعَة عندما تكون الأعدادُ مرتفعةً بمثل هذه الدرجَة؛ وكانت المُعْطيات كما يلي:

أنْواع السِّلْمونيلَة Selenomonas spp	لا يُوجَد
المتحوِّل (الأميبَة) Amoeba	1 - 6 في السَّاحَة المِجْهريَّة
المُتَشَعِّعَة(2) Actinobacillus،	
الشُّعَيَّات Actinomycetemeomitans	1 - 6 في السَّاحَة المِجْهريَّة

وأعتقدُ أنَّ البيانات ذات دلالة كافية؛ فقد كانَ العاملون في عيادة طَبيبة الأسنان مندهشين، ولم يكونوا على درايَةٍ بالطُّرُق العلاجيَّة البَديلَة. واتصلوا بي وسألوني عن رقم الدكتور تروت Dr. Trott؛ كما اقترحت إختِصاصيّةُ حِفظِ الصحّةِ أن أتلقَّى معالجةً أخرى على يد الدكتور تروت، ثمَّ أعود لإجراءِ اختبار آخر لمعرفة ما إذا كانَ سيحصل المزيدُ من التحسُّن.

(1) جَراثيم سلبيَّة الغرام.

(2) جَراثيم سلبيَّة الغرام.

المَشاكِلُ الصحِّية عندَ الأطفال:

الذَّاتَوِيَّة (الانطواء على الذَّات؛ التوحُّد)، والرَّبو والعَدْوَى والحُمَّى

اســتناداً إلى الجمعيَّة الأميركيَّة للتوحُّد Autism Society of America، هناك أكثــر من خمسمائة ألف (500000) أميركي مُصابون بشَكْلٍ ما من التوحُّد (الانطواء علــى الــذَّات) Autism. هذا، ويَظْهر العَجْزُ النَّمائي Developmental disability بشَكْلٍ نَموذجي خلال السَّنوات الثَّلاث الأولى من العمر، ويَتَّصِفُ بمَشاكِل في التَّفاعُل المُتَبادَل (التَّأثُّر) والتَّواصُل مع الآخرين. ويُبْدي الكَثيرُ من الأفراد حركاتٍ مُتَكرِّرَة في الجِــسم، مثل خَبْط اليَدين والهَزْهَزة، وقد يُقاوِمون التغييرَ في الرُّوتين؛ كما يمكن – في بَعْضِ الحالات – أن يُبْدوا تَصرُّفاتٍ عُدْوانيَّةً أو مُؤْذِيَة للذَّات.

يُــؤَدِّي الحَلــيبُ ومشتقَّاته إلى اضْطِرابات نَقْصِ الانْتباه Attention deficit وفَــرْط النَّــشَاط Hyperactivity disorders؛ كما أنَّ الحَليبَ هو أحد العَوامِل المُــتَّهمَة في الــتوحُّد؛ فهــؤلاء الأشْخاص لا يَسْتطيعون تَحْطيمَ (هَضْم) بروتين الحَلــيب، وقد يدخل هذا البروتين غير المَهْضوم إلى الدَّوران ويصل إلى الدِّماغ، ممَّا يُــؤَدِّي إلى التهــيُّج والشُّذوات السُّلوكيَّة. وبعد المعالجات النَّاجِحَة بطَرائق إزالة التَّحَــسُّس بحــسب نامبودريــباد، يتعلَّمَ الجسمُ تَصْنيعَ الإنزيمات الهاضِمَة المُناسبَة لتَحْطيم البروتينات.

يَتحسَّسُ الكثيرُ من الرُّضَّع تجاه أشياء مختلفَة في محيطهم: مادَّة السَّرير، الرُّتوش على السَّرير، القماش المغطِّي للمَفارِش، الحلْيَة البلاستكيَّة والمعدنيَّة والدُّمى، عربات الطفــل، الثــياب، القَناني، الحلمات، الدَّهونات، الحَفائظ، مُسْتَحْضَرات الحَليب والأطعمَــة الأخرى... إلخ، فكُلُّ هذه الأشياء يمكن أن تُؤَدِّي إلى مشاكل صحِّية مختلفَة عندَ الرَّضيع. كما قد يتفاعل الرضَّعُ والأطفال تجاه اللُّقاحات؛ فعندما يكون رضيعك طبيعياً خلال فترة الرَّضاع، ويُصاب فجأةً بتأخُّرٍ في التطوُّر والنَّماء أو بأيَّة مــشكلة صــحِّية غير مألوفَة، تأكَّدي من جميع الأشياء الجَديدَة التي أدْخَلْتِيها أو قَدَّمْتــيها إلــيه: الأطعمَة، المَشْروبات، الدُّمَى، الثياب، الكتب الملوَّنة، الطَّباشير، الفيتامينات، اللُّقاحات، المضادَّات الحيويَّة، مقعد الطفل الجَديد، سروال التَّدْريب، كرسي التَّدْريب، صديق جَديد، زيارة مكان جَديد... إلخ.

طَفَحُ الحِفاظ

كانت ابنتي بعمر خمسة أيام عندما بدأت الدكتورة ديفي مُعالجتها تجاه القطن، وبذلك استطاعت ارتداءَ حِفاظها. وعندما عادت طفلتي إلى المعالجة اللاحقة، كانَ لديها طفح حِفاظ Diaper rash مُرْعِب، لأنها كانت تتفاعل لحليب ثديي؛ وتوصَّلَت الدكتورة ديفي إلى أنْ القرنبيطَ الذي أكلته هو السبب، حيث أصيبَت طفلتي كيتلين Caitlin بإسهالٍ طوالَ الليل، مما أدى إلى ظهور الطفح في الصباح. وبعدَ أن عالجت الدكتورة ديفي الطفلةَ وعالجتني من التحسس للقرنبيط، اختفى الطفحُ والاحمرارُ تماماً في غضون 24 ساعة.

يُصابُ العَديدُ من الأطْفال بالتوحُّد بسبب التحسُّس للقاحات الطُّفولَة؛ ومن الأســباب الرئيــسيَّة لاضْطرابات نَقْصِ الانْتباه وفَرْط النَّشاط والتوحُّد التحسُّسُ لشيء ما أكله الطفل أو شَرِبَه أو تَنَفَّسَه أو حُقِنَ به (لُقاحات).

أُصــيبَ ولدٌ عمره 6 سنوات بحمَّى خفيفَة (38.3° درجة مئوية) تقريباً) طــوالَ اليوم على مدى 3 - 4 أسابيع؛ وقد جَرَّبَ والداه عدداً من المعالجات المخــتلفَة، بمــا في ذلــك المُــضادَّات الحــيويَّة، لكــنَّ الحمَّى لم تنخفض. وأخــيراً، تذكَّرت أمُّه أنَّ ولدَها شربَ قبل 4 أسابيع كأساً من شراب البَيْض Eggnog وتَقــيَّأه كُلَّــه تقريباً بعد بضع دقائق من تَناوُله؛ كما تذكَّرت الأُمُّ أنَّ بدايــةَ الحُمَّى لديه كانت في ذلك الحين؛ وكان من مكوِّنات شراب البَيْض جــوز الطِّــيب Nutmeg. وقد أظهرت اختباراتُ الاستجابة العضليَّة أنَّ لديه تحسُّــساً شَــديداً لجــوز الطِّيب. وبعدَ المعالجة من جوز الطِّيب بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، انخفضت الحرارةُ لديه وعادت طَبيعيَّةً خلال بضع ساعات.

يُعانــي الكَثيرُ من الأطفال من عَدْوَى أُذنيَّة مُزْمِنَة؛ والسَّببُ الرَّئيسي للعَدْوَى الأُذنــيَّة عــندَ الأطفال هو التحسُّس الغذائي أو البيئي. وإذا ما عُرِفَ السَّببُ عندَ ظهور أوَّل علامة للمَرَض من خلال طرائق اختبارات نامبودرياد العضليَّة، وعُولِجَ بطَــرائق إزالــة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، يمكن تجنيب الطفل ألماً وانزعاجاً لا ضرورةَ لهما بسبب العَدْوَى الأُذنيَّة.

القَيْءُ

بدأت فتاةٌ عمرُها 4 سنوات تُعاني من القيء والحمَّى (39.5 درجة مئوية)؛ فأخذها والداها إلى طَبيب العائلَة الذي وصفَ لها المُضادَّات الحيويَّة. وبَعْدَ ثلاثة أيَّـام مـن المعالجـة الدوائيَّة الفمويَّة لم تُظهر أيَّ تحسُّن، حيث استمرَّ القيءُ والحمَّـى. وأخيراً، جيءَ بها إلى عِيادتنا، واكتشفنا أنها قد أُعطيَت مخلَّل الصبَّار Cactus pickle من قِبَل مُربِّيتها، وأنَّ لديها تحسُّساً شَديداً تجَاه الصبَّار. وبعدَ المعالجـة تجـاه الـصبَّار، توقَّفَ القيءُ، ثُمَّ عادت حَرارتُها طبيعيةً خلال بضع دقائق.

الشَّللُ المؤقَّت

كانـت بـنتٌ عمرُها 3 سنوات في حفلة عيد ميلاد عند صَديقة؛ وبَعْدَ الحفلـة، بينما كانَ جَميعُ الضُّيوف على وشك الانْصراف، لاحظت أمُّها أنَّها كانت تزحف على الأرض، فاعتقدت أنَّها مُتْعَبةٌ ونَاعسَة بسبب الجَرْي واللهو طوالَ المساء؛ ثُمَّ نامت في السيَّارة، وحَملها والداها إلى سَريرها في المَنْزل. وفي صـباح الـيَوْم التَّالي، عندما رفضت الاستيقاظَ، انتابَ والداها القَلقُ واتَّصلا بالمُـسْعفين الاختصاصيين؛ وكانت الطفلةُ لا تزال تَتنفَّس، لكنَّها فاقدةُ الوَعْي، وأُخـذَت إلى المستشفى بحالة غَيْبوبَة Coma. وبَعْدَ 72 ساعَة، استيقظَت لتجدَ سـاقيها مَشْلولَتيْن دون مستوى الخصر؛ وبقيت في المستشفى 9 أيَّام إلى حين اسـتقرار حالتها العامَّة، وأُرسلَت إلى البَيْت بتعليمات يجب اتِّباعُها مع المعالجَة الفيـزيائيَّة. وعـندما كانت خارجَ المستشفى، جاءَ بها والداها - اللذان كانا مُـتآلفين مع طَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد من جَديد - إلى عيادتنا مُباشـرةً؛ ووجدنا أنَّها قد أكلت قطعةً كبيرَة من كَعْكَة الأناناس مع قطعة من الأنانـاس فـيها. وكانت هي المرَّة الأولى التي تأكل فيها الأناناس؛ وتَبيَّنَ أنَّها تتحسَّس للأناناس. وقد خضعت لعدَّة جلسات من المُعالجَة تجاه الأناناس؛ وبعدَ الانتهاء من المعالجَة، بدأت تمشي وَحْدها، وتركت المعالجَة الفيزيائيَّة؛ فقد كانَ الشَّللُ المؤقَّت لديها بسبب التحسُّس للأناناس.

لم أعُدْ أفكِّر بالقيصريَّة مرَّةً أخرى

مررتُ بوقتٍ صعب حتَّى تعافيتُ في آخر مرتَين خضعتُ فيهما للعمليَّة القيصريَّة Caesarian Section؛ وكنتُ مريضةً في معدتي طوالَ 3 - 4 أيَّام بعد القيصريَّة، ثمَّ حدثت عدْوَى في الغُرَزِ الجراحيَّة. وعانيتُ لأكثر من شهر من التوعُّك بسبب أشياء مختلفةٍ بعد العمليَّة. وفي أثناءِ حمْلي هذا، قابلتُ الدكتورة ديفي وعالجتني تجاه أرجيَّاتٍ مختلفةٍ اشتملت على التحسُّس للمخدِّرات (المُبنِّجات) والغُرَزِ الجراحيَّة والغلوكوز والمحلول الملحي النِّظامي والمُركِّبات... إلخ والعناصرِ المختلفةِ المستعملَةِ في الجراحَة، بما في ذلك المورفين... إلخ. وفي هذه المرَّة، لم أشعر بأيِّ توعُّكٍ بعدَ العمليَّة القيصريَّة. وفي اليوم الرَّابع، أُزيلت الغُرَزُ وذهبتُ إلى البيت سعيدةً كما ينبغي أن أكون. وأتمنَّى من الأطبَّاء والمُستشفيات أن يفهموا ويتبنَّوا طرائقَ الدكتورة ديفي، وأن يساعدوا مئات المرضى اليائسين مثلي!

الْتِهابُ الحلْق بالجَراثيم العِقْدِيَّة (العِقْدِيَّات)

أُصيبَت فتاةٌ عمرُها 11 سَنَة بالتهاب الحَلْق Sore throat وأصبحت مُتَوَعِّكَةً بشدَّة، فأخذَ طَبيبُ الأطفال مَسْحَةً من حَلْقِها Throat swab، ووجدَ أنَّ لديها الْتهابَ الحَلْق بالجَراثيم العقديَّة Strep throat، فأعطاها مُضادَّات حيويَّةً لمدَّة سبعة أيَّام. وبدلاً من أن تَتحسَّنَ، زادَ التهابُ الحَلْق لديها سُوءاً؛ ثُمَّ جِيءَ بها إلى عيادتنا. ومن خلال الفَحْص الحركي، استطعنا اقتفاءَ سبب التحسُّس المؤدِّي إلى الأعراض الشَّبيهَة بالتهاب الحَلْق بالعقْديَّات؛ فكانت قد أكلت حلوى معيَّنة قبلَ تسعة أيَّام مما أدَّى إلى التهاب الحَلْق لديها. وعندما عولِجَت تجاه هذه الحلوى الخاصَّة، زالَت الأَعْراضُ الشَّبيهَة بالتهاب الحَلْق بالعِقْديَّات خلال دَقائق.

التشنُّجاتُ (المَعص) الشاذَّة

عانت فتاةٌ عمرُها 12 سَنَة من تَشنُّجات Cramps بَطْنيَّة متكرِّرَة. وكانت تتغيَّب عن المدرسَة في كَثيرٍ من الأحيان بحيث تركَّزَ تَعْليمُها على البيت؛ وقد أعطاها الطَّبيبُ بعض الأدوية التي جعلتها تَنام، ولكنَّ الانزعاجَ المعدي لديها استمرَّ؛ وفي أحد الأيَّام، جاءت بها أُمُّها إلى العيادَة. وبعد فَحْصها بطرائق اختبارات نامبودريباد العضليَّة، تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً للقرنبيط. وبما أنَّ أمَّها

أصبحت نباتيةً منذ بضعة شُهور، لذلك صاروا يأكلون الكثيرَ من القرنبيط يومياً. وعندما عُولِجَت من التحسُّس للقرنبيط بِطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريپاد، زالَ عنها التشنُّجُ المعدي.

قارِحَاتُ الفَم

يمكـــن أن يؤدِّي التحسُّسُ للحليب والمَغْنزيوم والفيتامين D والسكَّر والتَّوابِل والدعامات في الفَم والبِدْلات السنِّية إلى قرحات في الفَم (قارِحات الفَم) Canker sores عـــندَ الكَثير من النَّاس. وتُعَدُّ قارِحاتُ الفَم مؤلمةً جداً ومهيِّجَة. ومثلما هو الأمــرُ في أي اضـــطراب أَلمي، لا يستطيع المُصابون بقرحاتٍ فمويَّة أكلَ الأطعمَة العاديَّة والقيام بوظائفهم بشكلٍ طَبيعي.

عانـــت فتاةٌ عمرُها 13 سَنَة من قرحاتٍ فمويَّة متعدِّدَة ومُؤْلمَة، ممَّا جعلَ من الصعب عليها أن تأكلَ أيَّ طعام عادي؛ وكانت تشرب بضعة أكواب من الحَلـــيب يومـــياً؛ وقد جَرَّبت وصفات مختلفَة وأدوية مَصْروفَة من دون وصفة لمعالجـــة هـــذه القـــرحات، لكن دونمَا فائدَة. وأَخيراً، اكتشفَتْ طَرائقَ إزالة التَّحَـــسُّس بحـــسب نامبودريـــباد لديـــنا، وجاءت لترانِي. ومن خلال طَرائق اختـــبارات نامبودريباد العضليَّة، تَبيَّنَ أنَّها تتحسَّس للحليب الذي كانَ السببَ في القرحات الفمويَّة لديها؛ ثُمَّ عولِجَت تجاه الحليب، وكانَ عليها أن تبتعد عنه مدَّةَ 72 ساعَة بعد المعالجَة. وعندما عادت، كانت القرحات الفمويَّة لديها قد شُفيَت و لم تَعُدْ أبداً.

مُتَلازِمَةُ مَوتِ الرَّضيعِ الفُجائي

كان الرَّضيعُ جون John بعمر أسبوعٍ واحد عندما وجدته أمُّه في سَريره من دون أيَّـــة علامات للحياة، حيث لم يكن يتنفَّس. فأَمْسَكت به وهَزَّته، واستدعى زوجُهـــا المُـــسْعفين. وفي غُضون ثلاث دَقائق، وصلَ المُسْعفون ووجدوا أنَّ قَلْبَه مُـــتَوقِّفٌ، فاستعملوا مُزيلَ الرجفان البطيني Defibrillator وأنْعشوه، فعادت الحياةُ إلى جون، واستعادَ تنفُّسَه وضرباتِ قَلْبِه.

> **التحسُّسُ لدواء الربو لديّ**
>
> أُصبتُ بالربو منذ 13 سنةً. وكنتُ أتناول الدواءَ بجرعاتٍ صغيرة، ولم أكنْ أدرك ذلك، لكنّني لم أكن أحصل على المُساعدة بالقدر الذي ينبغي أن يكون. وبعدَ أن أخبرني طَبيبي بأنّنا بحاجةٍ إلى وسائل أخرى للمساعدة (عشر سنوات من المعالجَة، الاستشفاء دخول المستشفى Hospitalization، المعالجات التنفُّسية)، لأنّني استنفدتُ الجرعات القصوى من الأدوية، أُخبرتُ عن الدكتورة ديفي. وبعدَ أن بدأتُ المعالجةَ معها، تبيّنَ أنّ لديّ تحسُّساً لأكثر شيءٍ اعتقدتُ أنّه يُساعدني. ومنذ ذلك الحين، عولجتُ تجاه دواء الربو، وأنا أعيشُ الآن بصحةٍ جيّدة وأعمل بدوامٍ كامل.

وأُخذَ إلى المستشفى ووُضعَ تحت المراقبَة مدَّةَ 48 ساعَة، ثُمَّ أُعيدَ إلى البَيْت مع جهـــاز مراقبَة ذي صَوت Beeping monitor. وكانَ الجهازُ يُصدر صوتاً في كلّ مـــرَّة يـــتوقّف فيها التنفُّس، فيُعاد إلى المستشفى، ثُمَّ إلى البيت، بما يُعادل 5 – 8 مـــرَّات في اليَوْم. وكانَ أُمُّه وجدَّته وأبوه يراقبونه عن كَثَب طوالَ 24 ساعَة. ومع أنّـــه كان بوضعٍ جيِّد في المستشفى، لكنَّه تعرَّض لتوقُّف التنفُّس بشكلٍ مُتَكرِّر في البـــيت. وتَبيَّنَ بعدَ ذلك أنَّ لديه تَحسُّساً للغطاء البلاستيكي الجذّاب والمُلْحقات البلاســـتيكيَّة الأخـــرى على سَريره. وبعد أن عولجَ تجاه هذه الأشياء بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، لم تَعُدْ لديه أيَّةُ مشاكل تَنفُّسية.

الأدويةُ

استناداً إلى قَضيَّة مجلّة الرابطة الطِّبية الأميركيَّة في 15 نيسان/أبريل 1998، تُعَدُّ الـــتأثيراتُ الجانبـــيَّةُ الناجمَة عن الأدوية المَوْصوفَة بشكل شائع والمَصْروفَة من دون وصفَة السَّببَ الرَّئيسي الخامس للوَفاة في الولايات المتحدة.

ويُقدَّرُ بأنَّ أكثرَ من 40000 أميركي يُضطرُّون إلى دخول المستشفيات سنوياً بسَبب التأثيرات الجانبيَّة لمُضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة Nonsteroidal، anti-inflammatory drugs (NSAIDS): الأسبرين والأسيتامينوفين Acetaminophen (التيلينول، الأناسين 3 3 Anacin، الإكْسيدرين Excedrin) والإيبروفين Ibuprofen (الأدْفـــيل Advil، النُّوبرين Nuprin). وفي الوَاقِع، يموت أكثر من 6000 أميركي

ســنوياً نَتيجة المُضاعفات المرتبطَة بمُضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة؛ وتنجمُ هذه الــتأثيراتُ الجانبيَّة عن التحسُّسِ لدَواءٍ معيَّن. وفي الكثير من هذه الحالات، تُؤدِّي الجــرعةُ المقتــرَحة لتَفــريج الألم إلى نَزْف معوي شَديد؛ فإذا تَناولت بَعْضاً من مُــضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة مع الكُحول، يَزْدادُ احتمالُ النَّزْف الدَّاخلي بشكلٍ مَلْحَوظ. كما أنَّ الاستعمالَ المَديد لُمضادَّات الالتهاب غير الستيرويديَّة يمكن أن يُؤَدِّي أيضاً إلى طَنينٍ في الأُذُنين ومَشاكِل هَضْميَّة وفَقْد المهارات الحركيَّة وضَررٍ كــبدي وكلــوي. وإذا ما تناولتَ هذه الأدويةَ قبلَ الذهاب إلى النوم، يمكن أنْ يَــتَوقَّف إنــتاجُ الميلاتونين Melatonin في جسمك، وهو هُرْمون يساعدك على النَّوْم.

يُــبْدي العَديدُ من النَّاس تَفاعلات تَحسُّسية تجاه أدويةٍ مختلفَة، مثل المُضادَّات الحــيويَّة والمسكِّنات وأقراص الهُرْمونات ومُزيلات الاحتقان ومضادَّات الاكتئاب وأدويــة الــربو... إلخ. وعندما لا يؤثِّرُ أحدُ الأدوية أو يؤدِّي إلى تفاعلٍ تحسُّسي (أَرَجي)، يقوم الطَّبيبُ بوَصْفِ دواء آخر إلى أن تُستَنفدَ جَميعُ الأدوية.

وأخــيراً، يفقــد المريضُ المتأمِّل بالشفاء السحري للدواء صَبْرَه وثقتَه بكفاءَة العقــاقير الصَّيْدلانيَّة Pharmaceuticals، وحتَّى بالأطبَّاء. ويمكن أن يكونَ تفاعلُ المــريض شَديداً جداً، بحيث يُشكُّ بإمكانيَّة النجاة من الحادثَة. وأمَّا إذا اختُبرَ الــدواءُ بالنسبة إلى التحسُّس والكفاءَة قَبْلَ إعْطائه، فلا يحتاجُ المرضى والأطبَّاءُ والــصيادلَة إلى المــرور بمــثل هــذه الأوقات العَصيبَة. ولذلك، ينبغي تَعْليمُ الاختباراتِ الحركيَّة للحالات التحسُّسية والكفاءَة في كلِّيات الصَّيْدلَة والتغذية والطب البشري والطب اليدوي وطب الأسنان وجميع الكلِّيات الطبِّية الأخرى. كمــا يجب أن يَتعلَّمَ المُساعدون والجرَّاحون في غُرَف العمليَّات اختبارَ الحالات التحسُّسية تجاه المواد الجراحيَّة ومواد الزَّرْع Transplant materials والأعضاء المُعَدَّة للزَّرْع Transplants... إلخ مع المرضى للتأكُّد من أنَّهم ليسوا متحسِّسين لهــا؛ فعــندما تُستعمَل الموادُ غير المُحَسِّسَة في الإجراء الجراحي، تَكون فرصُ الــتفاعلات ورَفْــض الغرســات في الحدِّ الأدنى، ممَّا لا يزيد من رضا المرضى والعائلَة فقط، بل الطَّبيب المُعالِج أيضاً.

الأسبيرين، هل يُسببُ التهابَ المفاصِلِ؟

طُلِبَ منّي أن أتناولَ قرصَ أسبيرين يومياً للمحافظةِ على دَمي رقيقاً مائعاً؛ وبعدَ أسبوع من بَدْء هذه المعالجَة، لاحظتُ أنّني أخذتُ أشكو من آلام مفصليّة متنامية وانزعاج معدي لم يكونا من قَبْل. وقامت الدكتورة ديفي بتعقُّب هذه الأعراض الجَديدَة وُصُولاً إلى التحسُّس للأسبيرين. وبعدَ المعالجات الناجحَة تجاه الأسبيرين، زالَ سوءُ الهضْمِ الذي دام 11 شهراً؛ فشكراً للدكتورة ديفي.

يَتناول الكَثيرُ من النّاس الأَسْبيرين يومياً للمحافظة على دمهم مائعاً للوقاية من النوبات القلبيَّة؛ فإذا كنت متحسِّساً للأسبيرين، عَندئذ يحصل لديك عَكْسُ ما تَتوقّعه. لذلك، من المهمِّ جداً أن تختبرَ الأسبيرين؛ وإذاً ما كنت متحسِّساً له، عَالجْه بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد قَبْلَ أن تتناولَه يومياً.

لقد وُجدَ أنَّ التحسُّسَ لأدوية الربو يُفاقم الحالة؛ ويُحاول الأطبَّاءُ عادةً تَبْديلَ الأدويــة لاكْتشاف الدَّواء الأَفْضل بطَريقَة التجربَة والخطأ. ولكن، ليسَ من الضَّروريِّ لعبَ هذه اللَعبة أكثر، إذْ ينبغي أن يَتعلّمَ الأطبّاءُ والصَّيادلَة الاختبارات العَضليَّةَ لطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد لمعرفة الحالات التحسُّسية قبلَ وصف أو إعطاء الدَّواء؛ فإذا ما وُجدَ تَحَسُّسٌ للدواء المَوْصوف، يمكن تَبْديلُه إلى دواء آخر غير مُحَسِّس قبل إعْطائه للمَريض.

كانــت ماريا Mariah، المدرِّسَة في منتصف الثّلاثينات من عمرها، تُعاني من حكّة وشَرى شَديد ومُتَكرِّرَيْن على مدى عدَّة سنوات؛ وقد ذكرت أنَّ مشاكلَها بدأت بَعْدَ استعمال بَعْض حُقَن البنسلين قبلَ بضع سنوات. وتَبيَّن أنَّ لديها تَحسُّساً للبنسلين، وعولجَت بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، فاختفت مشكلتُها الجلديَّة بشكل سَريع بعد المعالجَة تجاه البنسلين.

أظهرَت طرائقُ اختبارات نامبودرياد العضليَّة عندَ مايك، البالغ من العمر 42 سَنَة والمُصاب برَبْو شَديد، أنَّ لديه تَفاعُلاً تجاه دواء كانَ يستعمله؛ فالأسبيرين الذي كانَ يتناوله يَوْمياً للمحافظة على الدَّوران لديه صَحيحاً تَبيَّنَ أنَّه السببُ في إصابته بالربو. وقد عُولجَ تجاه الأسبيرين، واحتاجَ الأمرُ إلى سبع جلسات علاجيَّة للتخلُّصِ من التحسُّس للأسبيرين. وعندما أنْهى المعالجَةَ بنَجاح، توقَّفَ الربو.

مُتلازِمَةُ تَملْمُلِ السَّاقَين

يُعاني الكَثيرُ من النَّاس من مُتَلاَزِمَة تَمَلْمُلِ السَّاقَين Restless leg syndrome الـــتي تنجمُ عن عَوائق في خطَّيْ الطَّحال والكلية بسبب المُسْتأرجات، حيث يحصل شُــعورٌ بالوَخْــز والانــزعاج في أيَّة وضعيَّة، ويعمل المُصابُ على تَحْريك ساقيه ورجلــيه إلى الأمــام والخلف والجانبين؛ وتَبْدو السَّاقان ثَقيلتَيْن أحياناً. ويمكن أن تــنجمَ مُــتَلاَزِمَةُ تَمَلْمُلِ السَّاقَين عن الحُبُوب والنَّقانق المقليَّة وعَصير الفَواكه مع المُــضافات والملــوِّنات والمُضافات الطعاميَّة والمواد الكيميائيَّة والمنظِّفات والأقمشَة والوَسائد والشَّراشف... إلخ.

كانــت إليــنا Elena، البالغَة من العمر 67 سَنَة، تُعاني من مُتَلاَزِمَة تَمَلْمُلِ الــسَّاقَين طــوالَ عــدَّة ســنوات. وقد سمعت عن طَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد، وقَرَّرتْ التحقُّقَ من حالتها؛ وتَبيَّنَ أنَّ لديها تَحَسُّساً للأثاث في غرفة نَوْمها: الصندوق والطاولات الجانبيَّة وإطار السَّرير ومقدِّمته. وبعدَ أن عولِجَت تجاه الأثاث، تَخلَّصَت من مُتَلاَزِمَة تَمَلْمُلِ السَّاقَين.

كانت باتي Patty، البالغَة من العمر 38 سَنَة، مُتَحَسِّسةً للشَّراشف والوَسائد؛ وقد خَفَّت مُتَلاَزِمَةُ تَمَلْمُلِ السَّاقَين لديها عندما عولِجَت تجاه الشَّراشِف والوَسائد لديها.

الاضطراباتُ البَوليَّة

كــانَ جوس Jose، البالغ من العمر 49 سَنَة، مُصاباً بَمشاكل بوليَّة طوالَ سبع سنوات، حيث كانَ يَتبوَّل بشكلٍ مُتَكرِّر، لا سيَّما لَيْلاً؛ ولم يكن يستطيع الــنَّوْمَ ويُــضطرُّ إلى النُّهوض 10 – 12 مَرَّة على الأقل في اللَّيْل. وبما أنَّه كانَ مدرِّس ابتدائي، كانَ يشعر بالتعب الشَّديد معظمَ الوقت بسبب قلَّة النَّوْم. وقد فحــصَه اختصاصيُّو الأمراض البوليَّة مرَّات كثيرةً، ووَصَفوا له مضادَّات حيويَّةً مختلفَة ظانِّين أنَّ لديه عَدْوَى في السَّبيل البَوْلي والتهاباً في البروستات. ولكنَّ أيّاً مــن هذه الأدوية لم يُفِدْه في شيء، واستمرَّت مشلكتُه. لقد كانَ يائساً، وتركَ التَّدْريسَ لفترةٍ من الزمن.

عـــندما جـــاءَ إلى عيادتنا، كانَ بائساً تماماً؛ وأظهرت قصَّته أنَّه يتناول ثلاثة أكواب من القهوة مع مُحَلٍّ اصطناعي كُلَّ صباحٍ؛ كما كانَ يأكل دائماً شَطيرتين مـــن سَمك التُّونا ليلاً ما بينَ الساعة 8 و9 مَساءً. وأثبتت الاختباراتُ الإضافيَّة أنَّ لديـــه تَحسُّساً للمُحَلِّيات الاصطناعيَّة. وقد وُجدَ أنَّ المذاقَ الحلو في شَطائر سَمك التُّونا تحتوي على محلِّيات اصطناعيَّة، ممَّا أدَّى إلى تَبوُّله المتكرِّر طوالَ اللَّيْل. وبَعْدَ أن عُولجَ بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد تجاه المُحَلِّيات الاصطناعيَّة، شُفيَت مشكلتُه المُزْمنَة.

عانَـــتْ ماريان Marianne، البالغَة من العمر 72، من تَبوُّل مُتَكرِّر طوالَ 10 ســـنوات؛ وكانت تُجبَر على النُّهوض 5 - 6 مرَّات على الأقل كُلَّ ليلة؛ ولم تَكُنْ تَـــستَطيع الـــنَّوْمَ بـــشَكْلٍ مُتَواصلٍ، ممَّا جعلها مُتْعَبةً جداً. وقد فُحصَت من قِبَل اختـــصاصيين في الأمراض البوليَّة وأُعْطيَت بعضَ المُضادَّات الحيويَّة اعتقاداً بوجود عَـــدْوَى مَثانيَّة مُحْتَملَة، دونما فائدَة. كما بدأت تستيقظ شاكيةً من صُداعٍ شَديد صباحاً، وكانت في حالة عصبيَّة فائقَة عندما جَرى تَقْييمُها في عيادتنا. وقد تَبيَّنَ أنَّ لديها تَحسُّساً شَديداً للقُطْن، حيث كانت تستعمل القُطْن تحت مَلابسها، ممَّا أدَّى إلى تَهْييج مَثاني مستمر وتَبوُّل مُتَكرِّر، بشَكْلٍ يُشْبه العَدْوَى المثانيَّة. هذا، وقد كان أهْداها ابنُ أخيها ثَوْبَ نومٍ قطنياً قبلَ سَنَة بمناسبة عيد ميلادها. وعندما كانت تنام مـــرتديةً ذلك القَميص، تُعاني من نوبات من الإغْماء أو تستيقظ في الصَّباح شاكيةً مـــن صُداع الشَّقيقَة. وبَعْدَ أن عولجَت تجاه القُطْن بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، أصبحَت قادرةً على التخلُّصِ من مشاكلِها بشَكْلٍ دائمٍ.

مُتَلازِمَةُ شوغرن

مُـــتَلازِمَةُ شـــوغرن Sjogren's syndrome هيَ اضطرابٌ مناعي ذاتي مُزْمن Chronic autoimmune disorder، تُهـــاجمُ فـــيه الخلايا المناعيَّة الغُددَ التي تُنْتج الدُّموعَ واللُّعاب وتُخرِّبُها. ويَكون العَرَضُ الرَّئيسيُّ هو جفاف الفَم والعينين. وقد سُمِّيَ المرض باسم طبيب العُيون السويدي الذي وصفه أوَّلَ مرَّة، الدكتور هِنْريك شوغرن Dr. Henrik Sjogren.

ويمكــن أن تؤدِّي مُتَلاَزِمَةُ شوغرن أيضاً إلى مَشاكل في الأجزاء الأخرى من الجسم، بما في ذلك المفاصِل والرِّئتان والعَضلات والكُلى والأعصاب والغُدَّة الدرقيَّة والكــبد والبَنْكــرياس والمعدَة والدِّماغ (انظرْ الشَّكْل 1). كما قد تُسبِّب مُتَلاَزِمَةُ شــوغرن جفافــاً في الجلــد والأنف والمَهْبِل، ويمكن أن تُصيبَ أعضاءً أخرى في الجــسم، بما فيها الكليتان والأوعية الدمويَّة والرِّئتان كما ذكرنا. ويُعَدُّ العَمَى من المُضاعَفات النَّادرَة لمُتَلاَزِمَة شوغرن.

لا تَزال أسبابُ مُتَلاَزِمَة شوغرن غيرَ مَعْروفَة؛ لكنَّنا رأينا استجابةً جَيِّدَة بمجرَّد معالجــة الأرجيَّات الأساسيَّة والفَيْروسات والجَراثيم بشكلٍ مُشْتَرَك مع الفيتامين F (الفولات) والأغشية المخاطيَّة.

وَجعُ الفَرْج

تتــصاحبُ ضُــروبٌ مخــتلفَة مــن الأعــراض مع ما يُدْعَى "وجع الفَرْج Vulvodynia"، والكلمةُ الأجْنبيَّة هي من أصل يوناني، وتعني "ألَمَ الفَرْج". وتجدرُ الإشارةُ إلى أنَّ ذلك يدلُّ على نمطٍ خاص من الألَمِ الفَرْجي.

فالنِّــساءُ المُصاباتُ بهذه الحالَة يَشْكون غالباً من ألمٍ وانزعاج مُعَمَّمين في جلد الفَــرْج، بما في ذلك الألم و/أو الحكَّة واللَّسْع والشُّعور بالجفاف والتورُّم في كامل جلد الفَرْج، أو في أجزاء معيَّنة منه، فَضْلاً عن أعراض مُماثلَة في جلد الشرج.

من الشَّائع حصولُ فَرْط تحسُّس على طول حافَّة الشُّفَيرَيْن Small labia، ممَّا يجعل المَشْيَ صَعْباً؛ كما يشيع أيضاً الألَمُ أو الانزعاجُ عندَ لمس أو جَرِّ شعر العانَــة. ولا تستطيع بَعْضُ النِّساء حتَّى ارتداء السروالَ الدَّاخلي نتيجةَ ذلك. كمــا يوجد حكَّة ولسع في الشَّفَّيْن أو التَّلَمين بين الشُّفْرَيْن والشُّفَيرَيْن غالباً. ويَكــون البَظْرُ Clitoris مؤلِماً أو مُفْرطَ التحسُّس أحياناً، وينتشرُ الألَمُ أحياناً إلى البطن من البظر.

يتَّصفُ ألَمُ وَجع الفَرْج بأنَّه ألَمٌ حارِق يحصل عادةً بشكلٍ رَئيسي استجابةً للــضَّغْط أو الشَّد؛ ولكن يمكن أن يكون هناك ألَمٌ متبقٍّ أيضاً، وقد تَشْكو منه المرأةُ دائماً.

كانت شانا Shana، البالغَة من العمر 23 سَنَة، تُعاني من وجع الفَرْج منذ أن كانت بعمر 10 سنوات؛ فأخذها والداها إلى عَددٍ من الأطبَّاء، بمن في ذلك أطبَّاء الطبِّ الغَرْبي والمعالجون الطَّبيعيُّون Naturopaths وحتَّى المعالجون بمذهب الشامانيَّة[1]، على أمل التخلُّص أو التَّخْفيف من الألم المستمر المُلحِّ الذي تعاني منه الفتاة الصَّغيرَة. وقد سمعَ عَمُّها، الطبيبُ المُمارس، عن مُعالجة وَجَع الفَرْج خلال حُضوره لحلقة دراسيَّة عن طَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد. وفي اليوم التَّالي، جاءت إلى عيادتنا من ولايةٍ أخرى، وبدأت المعالجَة الأساسيَّة. وعندما عولِجَت تجاه مجموعَة الفيتامين C بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، احتاجت إلى تكرار المعالجَة لإزالة التحسُّس نحوَ مجموعَة الفيتامين C؛ فقد كانَ حَمْضُ الأوكساليك Oxalic acid في مجموعَة الفيتامين C هو السَّبب في حالتِها. وبَعْدَ مرور سَنتين، لا يزالُ وجعُ الفَرْج خفيفاً.

لقد عالجنا بضعَ حالات أخرى مُصابَة بالمتلازمَة الأَلميَّة نَفْسها؛ فقد كانت إحدى النِّساء مُتَحَسِّسةً تجاه جَميع الأَقْمشَة، وعانت من النَّمط نَفْسه من الألم. كما عانت القَليلُ من النِّساء من رُضوضِ الطُّفولة النَّفْسيَّة Childhood emotional traumas التي سبَّبت وجعَ الفَرْج؛ فكُلُّ حالة فَرْديَّة ينبغي أن تُقيَّمَ بشَكْلٍ مُنْفَصِل، وتحتاجُ المريضَةُ إلى تَحْديد متطلَّباتها للحُصولِ على نَتائج مُرْضِيَة.

يُعَدُّ التهابُ دهْليز الفَرْج Vestibulitis أحدَ الأنماط الخاصَّة للألمِ الفَرْجي، حيث يُشيرُ المُصْطَلَحُ إلى ألمٍ في "الدِّهْليز" أو المَدْخَل إلى المَهْبِل.

تُعاني بعضُ النِّساء المُصابات بالتهاب دهْليز الفَرْج، وليسَ كلهن، من جماعٍ مُؤْلِم Dyspareunia؛ وقد لا يُشْعَر بالألَم إلاَّ عندَ الاتِّصال الجِنْسي أو إدْخال المدْخَسات (السَّدّادات) Tampons و/أو الجُلوس. كما يَكونُ لدى الكَثيرات من النِّساء المُصاب بألمٍ فَرْجي أَعْراضٌ بَوليَّة بدرجة ما؛ وقد تَكون خَفيفةً جداً لا تؤدِّي سوى إلى تَبوُّل متكرِّر لَيْلاً؛ ولكنَّ من الشَّائع حُدوثُ هجمات التهاب المثانَة المتكرِّر وإلْحاحيّة التبوُّل، وحتَّى التهاب المثانَة الخِلالي Interstitial cystitis.

(1) الشَّامانيَّة: مَذْهَبُ الاعتقاد بالشَّياطين.

مُتَلازِمَةُ الصَّدْمَة السُّمِّية

تَتَفاعَل بعضُ النِّساء بشدَّة تجاه المدْحَسات (الفُوَط النِّسائيَّة) والمناديل الصحِّية في كَثيرٍ من الأَحْيَان، ويُعْرَف ذلك باسم "مُتَلازِمَة الصَّدْمَة السُّمِّية Toxic shock syndrome" غالباً. ويَنْبَغي مُعالجةُ النِّساء المُصابات بهذه الشَّكْوَى تجاه كل صنف مـــن هذه المدْحَسات والمناديل الصحِّية لتَجنُّب المَخاطر الصحِّية غير المُتَوَقَّعَة. وقد تَبــيَّنَ أنَّ جَمــيعَ هـــذه الاضطرابات ناجمةٌ عَن حالاَت تَحسُّسية مختلفَة، ويمكن مُعالجتُها بنَجاح بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودرياد.

الاضطراباتُ الصحِّية عندَ حَيَواناتِك الأليفَة

يمكن أن تُعاني الحَيَواناتُ من أنماط من الاضطرابات مُماثِلَة للإنْسان؛ وبما أنَّها قد تكون جُزْءاً من العائلَة عندَ الكَثيرين، فَصِحَّتها هامَّةٌ أيضاً.

يمكن أن تُصابَ الحيواناتُ بأعراض وأمراض تَحسُّسية أيضاً: التحسُّس للطَعام والمـــاء والمواد الكيميائيَّة والفورمالدهيد والسجَّاد والعَوامل النفسيَّة (الانْفعالات)؛ وينبغـــي أن تُعالجَ تجاه المَجْموعات العشر الأساسيَّة والأَطْعِمَة الجافَّة والرَطبة والثُّوم والحشرات وماء الشُّرْب والرَّسَن والطَّوْق والدُّمى ومَفارِش النَّوْم والعُشْب ومُبيدات الهـــوام والحـــشرات والمُـــسْتأرِجات الأخـــرى من البيئة والفُطور والفَيْروسات والانفعـــالات تجـــاه أصحابها. وبعدَ التخلُّص من التحسُّس، يجب أن تُعْطَى جميعُ الحـــيوانات - مـــثل الكِـــلاب والقطط - فَصَّاً من الثُّوم يَوْمِياً لإبعادِ الحشرات والبراغيث.

كانـــت سوزان وعائلتُها تبحثان عن كَلْب حِراسَة Watch dog، فوجدت الكلـــبَ بات Bat، ووقعَ أطفالُها في حُبِّه. وعندما جاؤوا به من مالكيه السَّابقين، كـــانَ الكلب بات البالِغ من العمر سَنتين يَبْدو خائفاً طوالَ الوقت، ويجفل لأَدْنَى صوت. لقد أحبَّته عائلتُه الجَديدَة كَثيراً. وبما أنَّه كانَ خائفاً جداً، عمدَ أصحابُه إلى أخذه معهم أينما ذهبوا، وكان يرفض الخُروجَ من السيَّارَة ويختبئ تحت المقعد، و لم يكـــن يستطيع العملَ مثلَ كَلْب الحِراسَة. وفي صباح أحد الأَيَّام، بدأَ يتقيَّأ. ومن خِلال طرائِق اختبارات الاستجابة العضلية، وجدت إميلي Emily أنَّ الكلبَ كان

الفوزُ بالحمل من خِلال المعالجات بطَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد!

طَرائقُ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد هي إحدى المُعالجات التي لا تُزيل المرضَ فحسب، بل تُحدِّدُ أيضاً ما الذي يُسبِّبه فِعلاً؛ فبالنسبةِ لي فتحت الدكتورة ديفي نامبودريباد بالتأكيد عالَماً جديداً تماماً من إزالةِ التَّحَسُّس الحقيقيّة، ممّا أعطى أملاً كبيراً لجميع الأجيال القادِمَة.

أنا كارول سي Carol Sy. كانَ لِقائي الأوّل مع طرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد في العام 1995، في الفيليبين. وبعدَ استشارة ميلت تينغ Millet Ting المُمارِسة المُدرّبَة على طرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد هنا في مانيلا Manila، لم أكنْ أعتقد أنّني سأُواجِه معركةً مع مشكلتي. وكانَ كُلُّ ما يهمُّني من طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد هو تحديد السبب المؤدِّي إلى تحسُّسي للبَرْد cold allergy، ومن ثمَّ التخلُّص منه. كما كنتُ أعاني من آلامٍ ظهريّة متكرِّرة وعُسر طَمْث Dysmenorrhea؛ واستغرقتُ بعضَ الوقت حتى أفهمَ المعالجةَ وأتلقّاها بشكل جدّي إلى أن تأكّدتُ من أنّني أتخلّص نفسي من جميع الحالات التحسُّسية لديّ.

وفي عام 1997، بعْدَ 6 سنوات من الزَّواج والإخفاق في الحمْل، قرّرنا أنا وزوجي السعيَ وراءَ المساعدةِ الطبّيّة؛ وخلال ذلك، وجدنا أنَّ لديَّ انتِباذاً بطانيّاً رَحِميّاً Endometriosis، وكانَ هذا هو السبَب في عجْزي عن الحمْل حسب رأي طبيبتي.

أخبرتني ميلت أنّها تستطيع مُعالجةَ الانتِباذِ البطانيِّ الرَّحِميِّ لديَّ بطرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، وأنّني سأخضعُ لتنظيرِ البطن Laparoscopy لاستئصالِ الكيسات؛ وخضعتُ لتنظيرِ البطنِ في آذار/مارس 1998 لتسريع العمَليّة؛ ثمَّ تابعتُ العِلاج بطرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد بتوليفاتٍ لكلٍّ من الرَّحِم والهُرْمونات.

وفي الوقتِ نفْسِه، كنتُ لا أزال أستشير طبيبتي النِّسائيّة التي أجرت لي تلقيحاً اصطناعياً (الإمْناء الاصْطِناعي) Artificial insemination، لكنّه أخفق؛ فأخبرتني أنَّ نقْصَ تعداد النطاف عندَ زوجي أصبحَ هو المشكلة، فقرَّرتُ يائسةً أن أتوقّفَ عن طلب المعونةِ الطبيّة.

وفي حزيران/يونيو 1999، ذهبتُ إلى الولايات المتحدة، وأُتيحت لي فُرْصَةُ مقابلة الدكتورة ديفي نامبودريباد في عِيادتها؛ فقامت بتكرار معالجتي تجاه الهُرْمونات، وأعطتني أعشاباً لتقوية رحمي؛ وأخبرتني واثقةً بأنّني يمكن أن أحبلَ بعد ستة أشهر. وعدتُ إلى مانيلا ووضعتُ جانباً ما قالته الدكتورة ديفي لي. وبما أنّني قرّرتُ أن أحملَ، ذهبتُ إلى الطبيبةِ النِّسائيّة في تشرين الثاني/نوفمبر، وكنّا قد فكّرنا بإجراءِ الإخصاب في المختبَر in-vitro fertilization (I.V.F.) في بلجيكا. وقد أُعطيت أملاً بالحمْل بطريقةٍ طبيعيّة. وجاءَ كانون الأوّل/ديسمبر، وبدأنا التحضيرَ لمتطلّبات العمليّة. وكنتُ خلال ذلك أصلّي باجتهاد كي أحملَ بشكلٍ طبيعي؛ واعتقدتُ أنَّ ذلك سيكون بعدَ سنة أخرى.

> وفي كانون الثاني/يناير 2000، تأخرت دورتي الطمثية؛ وكانت اللحظة التي أنتظرتها، لقد أصبحت حاملاً وبدأت أعد الشهور، وتأكدت من أن ذلك كان بعد ستة شهور بالضبط من استشارتي للدكتورة ديفي.
> والآن، أنا أم لولد صحيح؛ وأود القول بأن حياتي لم تكن بمثل هذه السعادة والمعنى لولا طرائق إزالة التحسس بحسب نامبودريباد. وسأظل ممتنة للدكتورة ديفي إلى الأبد لاكتشافها الحل والعلاج لأكثر المسائل الصحية العالقة.

متحسِّساً للمـــاء، فجاءت به لمعالجته بطَرائق إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد. وذكـــرت أنَّ بـــات قد قاءَ مرَّتَيْن في الأسبوعِ بالتَّأكيد. وفي أثناء الفَحْصِ بطَرائق اختـــبارات نامبودريباد العضليَّة، اكتشفتُ أنَّ كان بتفاعل تجاه الماء بشكل انفعالي (نَفْسي). وعندما كانَ صَغيراً، كان مَتْروكاً ومَرْفوضاً، وأثَّرت هذه العَوائقُ النَّفْسيَّة فيه عندما كانَ يشرب الماء. وقد عُولِجَ تجاه هذه الأشياء الانفعاليَّة باستعمال طَرائقِ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد، وأُرْسِلَ إلى المَنْزِل.

وبَعْـــدَ أســـبوع، جـــاءت به إميلي لإعادَة الفَحْص؛ "لقد أفادته المعالجة!" وصاحت: "لم يَعُدْ يخاف الآن، فهو يخرج من السيَّارَة وينظر فيما حوله، لقد أصبحَ كلبَ حراسَة".

تُعَدُّ طَرائقُ إزالة التَّحَسُّس بحسب نامبودريباد - حتَّى الآن - المعالجةَ المُفَضَّلَة للحـــالات التحسُّسية، وللتخلُّصِ من معظمِ المشاكِل الصحِّية التي تنشأ منها؛ وهي أسلوبٌ ثَوْري جَديد بالتأكيد.

وإلى حين فَهْم هذه الاضطرابات بشكل كامِل، وتَوفُّر المعالجَة بشكل واسِع، ينبغي تَشْجيعُ المختصِّين على البَدْء بالتعامُل مع مرضاهم في ضَوْء الأمراض البيئيَّة. وهـــم بحاجـــة إلى التعرُّف إلى إمكانيَّة الشِّفاء التي توفِّرها الطرائق الشُّموليَّة لعلم الحركَة العضليَّة والمعالجة اليدويَّة والوَخْز الإبري.

قائِمَةٌ بالمُصْطَلَحات

- **الأسـيتالدهيد Acetaldehyde**: أَلْدَهـيدٌ يُـوجَدُ في دُخان السَّجائر وعَوادم السيَّارات والدُّخان الضَّبابِي (الضُّخان) Smog؛ وهو مُنْتَجٌ استقلابِي للمُبْيَضَّة البَيْضاء Candida albicans، ويُصنَع من الكحول في الكبد.
- **الأسـيتيل كولـين Acetylcholine**: ناقِلٌ عَصَبي يُصَنَّعُ في الدِّماغ، ويُسْتَعْمَل للذاكرَة والتحكُّم بالإشارات الحسِّيَة الوارِدَة Sensory Input والإشارات العضليَّة الصَّادِرَة.
- **الحَمْـض Acid**: أي مـركَّب قـادِر علـى تَحْرير أيون الهيدروجين، ويكون الرقم الهايدروجيني (بي اتش) pH أقلَّ من 7.
- **حـاد Acute**: شَديد جداً أو قَوي، مثل الألم؛ ويمكن أن يدلَّ على المرضِ أو التَّفاعُل الذي يَكون مُفاجِئاً وشَديداً.
- **الـتَّلاؤُم (تكـيُّف) Adaptation**: قُـدْرَة الكائِن الحَيِّ على إِدْخال عناصِر جَديدَة في بيئته.
- **الإِدْمان Addiction**: حالةٌ من الاعْتِماد تتصفُ بالمَيْل الشَّديد إلى مادةٍ ما عند الامتناع عنها.
- **مُـضاف Additive**: مـادَّةٌ تُضاف بكمِّياتٍ صَغيرَة إلى الأطعمَة لإحداثِ تَبْديل فيها بطريقة ما
- **الأَدْرينالـين Adrenaline**: علامـةٌ تجاريَّة لمستحضرات الإيبينفرين Epinephrine، وهُـو هُرْمونٌ يُفرَزُ من الغُدَّة الكُظْريَّة Adrenal gland؛ ويُستعمَل تحت اللِّسان وحَقْناً لإيقافِ التَّفاعلات التحسُّسِية.
- **الأَلْدهيد Aldehyde**: صنفٌ من المركَّبات العضويَّة، يُسْتَحْصَلُ عليه بأَكْسَدَة الكحول. ويُعَـدُّ الفورمالدهـيد Formaldehyde والأسيتالدهيد Acetaldehyde من أعضاء هذا الصنف من المركَّبات.
- **قَلَـويٌّ Alkaline**: أساسي أو قاعدي أو أيَّة مادَّة تتقبَّل أيوناً من الهيدروجين؛ ويكون الرق الهايدروجيني (بي اتش) أكثرَ من 7.
- **مُؤَرِّج Allergenic**: مُسبِّب أو مُنْتِج للتفاعل التحسُّسي (الأَرَجي).
- **مُـستَأرِج؛ مُـولِّد التَّحَـسُّس Allergen**: أيَّـة مادَّة عضويَّة أو لاعضويَّة في محيط الشَّخْص أو ضمنَ الجسم نفسه تُسبِّب استجابةً تحسُّسية (أَرَجيَّة) عندَ الفَرْد. ويمكن أن يُـؤدِّي المُستَأرِجُ إلى استجابةٍ متواسطَة بالضدِّ (بالغلوبولين المناعي IgE (E أو غير

مُتَواسَــطَة بـــه عندَ الشَّخص. ومن المُستَأرِجات المَعْروفة بشَكْل شائع: غُبار الطَّلْع، فُطــور العَفَــن، قــشرة الحيوانات، الأطعمَة والأشْربَة، المواد الكيميائيَّة من مختلف الأنـــواع مـــثل تلك الموجودَة في الطَّعام والماء والهَواء والأقمِشة وعوامِل التَّنْظيف والمـــواد البيئـــيَّة والمـــنظفات ومـــواد التَّجْميل... إلخ، مُفْرَزات الجسم، الجَراثيم، الفَيْروسات، المواد التركيبيَّة، الأبخرَة، تَلَوُّث الهواء. كما أنَّ الأفكارَ المُزْعِجَة نفسياً، مـــثل الغضب والخَيْبَة... إلخ، قد تَكون من المُستَأرِجات أيضاً، وتؤدِّي إلى تفاعُلات تحسُّسية عندَ الأشخاص.

- **الـــتَّفاعُل التحسُّــسي (الأرَجــي) Allergic reaction**: أعْراضٌ مختلفَة جانبيَّة مميِّزَة للشَّخص، تنجم عن استجابة الجسم عندَ التعرُّض للمُستَأرِجات.
- **الكـــدمات حول العين التَّحسُّسية Allergic shiners**: حلقاتٌ داكنَة تحت العينين، تَدلُّ عادةً على الحالات التحسُّسية (الأرَجِيَّات).
- **الأرَجيَّة (التحسُّس) Allergy**: هجماتُ الجهاز المناعي تجاه أشياء غير ضارَّة وربَّما مفــيدَة تــدخل الجسم. ويتحمَّل معظمُ الناس الاستجاباتِ الشاذَّة تجاه لمواد بشَكْلٍ جيِّد عادةً
- **الحمـــض الأمينـــي Amino acid**: حمـــضٌ عضوي يحتوي على زمرة أمينو (مثل الأمونيا) الكيميائيَّة amino (ammonia-like NH3) chemical group؛ وتمثِّلُ الحموضُ الأمينيَّة اللَّبنَات التي تُكوِّن جَميعَ البروتينات.
- **الـــصَّدْمَةُ التَّأَقِــيَّة Anaphylactic shock**: تُدْعَـــى التَّأَق Anaphylaxis أيضاً؛ وهي تحصل بشَكْلٍ مُفاجِئ عادةً عندَ التعرُّض لعامِل مُحَسِّس بشدَّة؛ لكنَّها قد تحصل أحياناً كتَفاعُل تراكُمي (فالجُرْعتان الأوليتان من البنسلين قد لا تُحرِّضان تفاعلاً شَديداً، لكنَّ الجـــرعةَ الثَّالـــثَة أو الـــرَّابعَة قد تؤدِّي إلى التَّأق عندَ بعض النَّاس). ويتصف التَّأقُ (تفاعـــل تحسُّـــسي مُهدِّد للحَياة) بما يلي: تفاعل تحسُّسي فَوْري يمكن أن يؤدِّي إلى صُعوبَة في التنفُّس، دوخَة، إغماء، إحساس بالبرودَة (رعْدات)، برودة داخليَّة، خفقَان قلبـــي شَـــديد أو ضربات قلبيَّة غير منتظَمَة، شُحوب، بُروز العينين، نَقْص التَّركيز، رُعـــاش، اهتزاز داخلي، خَوْف شَديد، وَذَمَة وعائيَّة عصبيَّة، تَورُّم الحلْق، انخفاض ضَـــغْط الدَّم، غثَيان، قَيْء، إسهال، تَورُّم في أيِّ مكان الجسم، احمرار وشَرَى، حُمَّى، هَذَيان، فَقْد الوَعْي، المَوْت أحياناً.
- **الـــضِدُّ (الجـــسمُ المُـــضاد) Antibody**: جُـــزَيْءٌ بروتينـــي يُنْتَج في الجسم من قِبَل اللِّمْفاويَّـــات استجابةً لمادَّة غَريبَة ضارَّة أو شاذَّة (بروتين آخر)، كآليَّة دِفاعيَّة تحمي الجسم.
- **المُستَضِدُّ Antigen**: أيَّةُ مادَّة يتعرَّف إليها الجهازُ المَناعي، وتؤدِّي إلى إنتاج الأضداد في الجِسم؛ ويُدْعَى أيضاً المَحْلولَ المُركَّز للمُستَأرِج.

- **مُضاد الهيستامين Antihistamine**: مادّةٌ كيميائيّة تلْجم تَفاعُل الهيستامين Histamine، وتتحــرَّر مــن الخلايا البَدينة Mast cells والقَعِدَات[1] (الأسسَات) Basophils خلال الـتّفاعُل التحسُّسي؛ أيّة مادّة تُبطِئ الأكسدَة، وتمنع الضَّررَ النَّاجم عن الجُذور الحرَّة Free radicals، وتؤدّي إلى توفير الأكسجين.
- **يَتَمــثَّل Assimilate**: يَنْجَــبِلُ فــي نِظــام الجسم؛ يُحَوّل العَناصِرَ المُغَذّية إلى نَسيجٍ حَيٍّ.
- **مَناعي ذاتي Autoimmune**: حالةٌ ناجمَة عن تَصنيع الجسم لأضدادٍ مُضادَّة للنُسج أو السَّوائل الذاتيَّة (في الجسم نَفسِه)، حيث يُهاجِم الجهازُ المَناعي الجسمَ، ممَّا يؤدّي إلى ضَررٍ أو تَبدّل في الوظيفة الخلويَّة.
- **القَعِــدَات (الأسسَات) Basophils**: نَمَطٌ من الكريات البيضاء التي تَتوسَّطُ التفاعلاتِ الالتهابــيَّة؛ وهــي تُشبه وظيفياً الخلايا البَدينَة، وتوجَد في الأغشيَة المخاطيَّة والجلد والأنابيب القصبية.
- **الخليَّة البائيَّة B-cell**: كريَّةٌ بَيضاء تُنْتِج الأضدادَ بتَوْجيهٍ من الخلايا التائيَّة T-cells.
- **مُمَسّك؛ رابط Binder**: مادّةٌ تُضاف إلى الأقراص للمساعدَة على تَماسُكِها.
- **الحائــلُ الدَّمَــويُّ الدِّماغيُّ Blood brain barrier**: حاجِزٌ خلوي يمنع بعضَ المواد الكيميائيَّة من عُبور الدَّم إلى الدِّماغ.
- **دارِئَــة Buffer**: مــادَّةٌ تُقلِّــل التغيُّــرات في الرقم الهايدروجيني (بي اتش) (درجة الحُموضَة أو القلويَّة).
- **المُبْيَضَّةُ البَيْضاء Candida albicans**: جِنسٌ من الفُطور الخَميريَّة الشَّكْل يوجد عادةً فــي الجسم؛ ويمكن أن يتكاثرَ ويؤدّي إلى عَدْوَى شَديدَة غالباً أو تفاعلات تحسُّسية أو تسمُّم.
- **داءُ المُبْيَــضَّات Candidiasis**: فَــرْط نمــوٍّ لفُطور المُبْيَضَّة، وهي جُزْءٌ من النَّبيتِ الطَّبيعي Normal flora في الفم والجلد والأمعاء والمَهْبِل.
- **الكَــرْبوهيدرات المُعقَّــدَة Carbohydrate، complex**: جُــزَيْءٌ من السكَّر المرتبط (المتّــصل)، يــوجد فــي الحُبوب الكاملَة والخضروات والفواكه؛ وهو يُستقلَب إلى غلوكوز بشكل أبطأ من الكَرْبوهيدرات المُكرَّرَة Refined carbohydrate.
- **الكَرْبوهيدرات المُكرَّرَة Carbohydrate، refined**: جُزَيْءٌ من السكَّر يُستَقْلَبُ بسرعَةٍ إلى غلوكوز، مثل الدَّقيق الأبيض والسكَّر الأبيض والرز الأبيض.
- **حفَّــاز Catalyst**: مادَّةٌ كيميائيَّة تُسرِّع التفاعلَ الكيميائي من دون أن تُستَهلكَ أو تتأثَّر بشكل دائمٍ في هذه العمليَّة.

---

(1) مُفْرَد قَعِدة، وهي خَلِيَّةٌ تَتلوَّن بالمُلَوِّنات القاعديَّة.

- **الأرجيَّة الدّماغيَّة Cerebral allergy**: خَلَلٌ في الوظيفة العقليَّة بسَبب التحسُّس للأطعمَة أو المواد الكيميائيَّة أو المواد البيئيَّة أو غير ذلك من المواد، مثل مواد العمل... إلخ.
- **مُزْمِن Chronic**: يدوم طَويلاً.
- **مُتلازِمَةُ التّعب المُزْمن Chronic fatigue syndrome**: مُتَلازِمَةٌ متعدِّدَةُ الأعراض، تترافق عادةً مع التعب ونَقْص الطّاقَة أو انعدامها.
- **داءُ كرون Crohn's disease**: اضطرابٌ معوي يَتَصاحب بمُتَلازمة تَهيُّج الأمْعاء Irritable bowel syndrome والتهاب الأمعاء والقولون.
- **تَفاعُلٌ تَراكُمي Cumulative reaction**: نَمَطٌ من التَّفاعُل ينجم عن تَراكُم المُستأرِجات في الجسم.
- **الأرجيَّة الدَّوْرِيَّة Cyclic allergy**: نَمَطٌ من الأرَجيَّة (التحسُّس) يَخْتَفي بالابتعاد أو التجنب أو عدم التعرُّض، ولا يَعود إلاّ بعَوْدَة التعرُّض الزائد للمادَّة.
- **السِّيتوكين Cytokine**: مادَّةٌ كيميائيَّة تُنتجُها الخلايا التائيَّة خلال العَدْوَى كخطٍّ دفاعي ثانٍ للجهازِ المناعي؛ ومن الأمثلَة على السِّيتوكينات نذكر الإنْتَرلوكين 2 Interleukin 2 والإنْتَرْفيرون غامَّا Gamma interferon.
- **إزالَةُ التَّحَسُّس Desensitization**: هي العَمَليَّةُ التي يُبْنى بها تحمُّل الجسم Body tolerance للمُستأرِجات باستعمال خُلاصات المادَّة المُؤرِّجَة.
- **إزالَةُ السُّمِّيَّة Detoxification**: طُرُقٌ مختلفَة لتقْليل المواد السامَّة المُتَراكمَة في نُسُج الجسم.
- **السَّبيلُ الهَضْميُّ Digestive tract**: يشتملُ على الغُدَد اللُّعابيَّة والفم والمَريء والمعدَة والأمعاء الدَّقيقَة وأجْزاء من الكَبد والبنكرياس والأمْعاء الغَليظَة.
- **اضطرابٌ Disorder**: خَلَلٌ في الوَظائف المنتظمَة أو الطبيعيَّة.
- **غُبار Dust**: جُزَيْئات الغُبار من مَصادِر مختلفَة، والتي تهيِّج الأفرادَ المتحسِّسين، ممَّا يؤدِّي إلى مَشاكلَ تنفُّسيةٍ مختلفة كالربو والتهاب القصبات والأعراض الشَّبيهَة بحمَّى الكلأ Hay fever والتهابُ الجُيُوب والسُّعال.
- **سُوس الغُبار Dust mites**: حشراتٌ مجهريَّة تعيشُ في المناطِق المغبرَّة والوَسائد والبطَّانيَّات والفُرُش والسجَّاد والأثاث المُنَجَّد والسَّتائر وزوايا البيوت التي يُهْمِلُ أصحابُها تَنْظيفَها بشَكْلٍ مُنْتَظَم.
- **الإكْزيمَة Eczema**: عمليَّةٌ التهابيَّة في الجلد ناجمَةٌ عن حالات جلديَّة تَحسُّسية، تُؤدِّي إلى جفاف وحكَّة وتجلُّب (ظُهور قشور) وتَقَلُّس (ظُهور حَراشف) ونَزٌّ ونفطات أو طَفَح على الجلد. وينجم الطفحُ الجلدي عادةً عن التحسُّس (الأرَجيَّة).
- **الوَذَمَة Edema**: تَراكُم مُفْرِط للسَّوائل في الفراغات النَّسيجيَّة، وقد يكون موضَّعاً أو مُعمَّماً.

- **كهرطيسي Electromagnetic**: يشيرُ إلى إصدار كلّ من المكوّنات الكهْربائيَّة والمغناطيسيَّة وتفاعلها؛ وتنشأ المغناطيسيَّة Magnetism عن الشحنة الكهربائيَّة المتحرِّكَة، وتمتلك مقداراً محدَّداً من الطَّاقَة.
- **نظامٌ غذائيٌّ استبْعاديٌّ Elimination diet**: نظامٌ غذائي يَجْري فيه مؤقَّتاً استبْعادُ الأطعمَة المؤرِّجَة الشَّائعَة وتلك التي يُشْتَبَه بأنَّها تُسبِّب أعراضاً تحسُّسية.
- **صَمَّاء Endocrine**: يُشير إلى الغدد العديمَة القنوات التي تُصنِّع وتُفرز الهُرْمونات إلى تيَّار الدَّم أو السَّوائل خارج الخلايا.
- **جُمْلَةُ الغُدَد الصُمّ Endocrine system**: يشتملُ على الغُدَد الدرقيَّة Thyroid والدُّرَيْقيَّة Parathyroid والنخاميَّة Pituitary والوطائية Hypothalamus والكُظْريَّة Adrenal والصَّنَوبَريَّة Pineal والتَّناسُليَّة Gonads وعلى السَّبيل المعوي والكليتين والكبد والمَشيمَة.
- **داخليُّ المَنْشأ Endogenous**: ناشئٌ من أسباب داخليَّة أو ناجمٌ عنها.
- **البيئَة Environment**: مَجْموعُ الظُّروف أو العَوامِل المحيطيَّة التي يوجَد أو يعيش فيها الكائنُ الحي؛ ويمكن أن تَكونَ تَوْليفةً من المؤثِّرات الداخليَّة أو الخارجيَّة التي قد تؤثِّر في الفَرْد.
- **مَرَضٌ بيئي Environmental illness**: مَجْموعَةٌ مُعقَّدة من الأعراض الناجمة عن تفاعُلات غير ملائمة في الجسم تجاه البيئات الخارجيَّة والداخليَّة.
- **إنْزيم Enzyme**: مادَّةٌ، بروتينيَّة الطَّبيعَة عادةً وتتشكَّل في الخلايا الحيَّة، تُبْدِئ أو توقف التفاعُلات الحيويَّة الكيميائيَّة.
- **خليَّةٌ يُوزِينيَّة؛ خليَّة حَمِضَة Eosinophil**: نَمَطٌ من الكريَّات البيض؛ ويمكن أن ترفعَ مستوياتُ اليُوزينيَّات في بَعْض حالات التحسُّس أو العَدْوى الطُّفَيْليَّة.
- **كريَّة حَمْراء Erythrocyte**: واحدةٌ من خلايا الدَّم الحَمْراء.
- **خارجيُّ الإفْراز Exocrine**: يُشير إلى مادَّة تتحرَّر عبر القنوات المؤدِّية إلى حَيِّز أو سطح في الجسم.
- **خارجيُّ المَنْشأ Exogenous**: ناشئٌ عن أسباب خارجيَّة أو بسببها.
- **خارج الخَلايا Extracellular**: مُتَوضِّع خارج الخليَّة أو الخَلايا.
- **خُلاصَة Extract**: مُخَفَّفٌ علاجي للمُستَضِدّ، يُستعمَل في المعالجَة المَناعيَّة، مثل الخُلاصَة الطعاميَّة أو الكيميائيَّة أو الطَّلْعيَّة.
- **ألَمٌ عَضَلي ليفي Fibromyalgia**: اضطرابُ معقَّدات مناعيَّة Immune complex disorder يؤدِّي إلى أوجاع معمَّمة في الجسم وأوجاع في العضلات وتَعب عام.
- **كَرٌّ أو فَرٌّ Fight or flight**: تَنْشيطُ الفَرْع الوُدِّي Sympathetic من الجهاز العَصَبي المستقل Autonomic nervous system تَحْضيراً للجِسْم لمُواجهَة التَّهْديد أو التحدِّي.

- **إدمانُ الطَّعام Food addiction**: شَخصٌ يُصبح مُعتَمِداً على طعام مؤرِّج معيَّن، وينبغي أن يحافظَ على أكله بانتظام لمنعِ أعراضِ الانقطاع.
- **تَصنيفُ الأطعمَة Food grouping**: تَصنيفُ الأطعمَة في مَجموعات حسب خواصها النباتيَّة أو البيُولوجيَّة.
- **جَذرٌ حُرٌّ Free radical**: مادَّةٌ ذات إلكترونات مُفرَدَة (غير مُتَقابِلَة) تنجذبُ إلى الأغشيةِ الخلويَّة والإنزيمات حيث ترتبطُ وتؤدِّي إلى الضَّرر.
- **معِدي معَوي؛ هَضمي Gastrointestinal**: مُتَعلِّقٌ بكلٍّ من المعدَة والأمعاء.
- **الهيبارين Heparin**: مادَّةٌ تَتحرَّر خِلال التَّفاعُل التحسُّسي؛ ويتصف الهيبارين بتأثيرٍ مضاد للالتهاب في الجسم.
- **الهيستامين Histamine**: مادَّةٌ في الجسم تتحرَّر من الخَلايا البَدينَة والقَعَدات خِلال التَّفاعُلات التَحسُّسيَّة، وتُحرِّض الأعراضَ التحسُّسية.
- **شُموليٌّ Holistic**: يُشيرُ إلى فكْرة مَفادها أنَّ الصِّحَّةَ والعافيَةَ تعتمدان على التَّوازُن بينَ الأوْجُه الجسميَّة (البنيويَّة) والفيزيولوجيَّة (الكيميائيَّة، التَّغذويَّة، الوَظيفيَّة) والنفسيَّة والرُّوحيَّة عندَ الشَّخص.
- **مُتَعلِّقٌ بالمُعالَجَة المثليَّة Homeopathic**: يُشيرُ إلى إعطاء مَقادير دَقيقَة من الأدوية التي تؤدِّي بجرعاتٍ كبيرَة إلى تأثيرات مُماثلَة للحالَة المُعالجَة.
- **الاستِتْباب Homeostasis**: حالةٌ من التَّوازُن التَّام في الكائن الحَيِّ، يُدْعَى توازُن ين – يانغ Yin-Yang balance؛ أو تَوازُن الوَظائف والتَّركيب الكيميائيَّ ضمنَ الكائن الحَيِّ النَّاجم من تأثيرات الأجهزَة المنظِّمَة.
- **هُرمون Hormone**: مادَّةٌ كيميائيَّة تُنتَجُ في الجسم، وتُفرَزُ نحوَ سَوائله، وتُنقَل إلى أعضاء أخرى، حيث تُنتِج تأثيراً نوعياً في الاستقلاب (الأيْض).
- **هيدروكربون Hydrocarbon**: مُركَّبٌ كيميائيٌّ يحتوي على هيدروجين وكَربون فقط.
- **فَرطُ التَّحسُّس Hypersensitivity**: تَفاعليَّةٌ مُكتَسَبة Acquired reactivity تجاه مستضدٌ ما، يمكن أن تؤدِّي إلى ضَررٍ في الجسم عند التعرُّض لاحقاً لذلك المستضد.
- **فَرطُ الدَّرَقيَّة Hyperthyroidism**: حالةٌ تنجمُ عن زيادَة عمل الغُدَّة الدرقيَّة.
- **ناقص المُؤرِّج؛ ضَعيف التَّحسيس Hypoallergenic**: يُشيرُ إلى مُنتَجاتٍ مُحضَّرَة بحيث تحتوي على أقل المُستَأرِجات الممكنَة: ويمكن أن يَتحمَّلَها بعضُ النَّاس المُصابين بحالاتٍ تحسُّسية قَليلَة جيِّداً؛ أمَّ المُصابون بتَحسُّس شَديد فقد يُبدون تفاعلاتٍ تجاهها.
- **قُصورُ الدَّرَقيَّة Hypothyroidism**: حالةٌ تنجمُ عن نَقْص عمل الغُدَّة الدرقيَّة.
- **الغلوبولين المناعي A IgA; Immunoglobulin A**: هو ضدٌّ يُوجَدُ في المُفرَزاتِ المُصاحبَة للأغشيَة المخاطيَّة.

- **الغلوبولـــين المناعـــي IgD; Immunoglobulin D D**: ضدٌّ يُوجَدُ على سَطْحِ الخلايا البائيَّة B-cells.
- **الغلوبولـــين المناعي IgE; Immunoglobulin E E**: ضدٌّ مَسْؤولٌ عن فَرْطِ التَّحَسُّسِ العاجِل Immediate hypersensitivity والتَّفاعلات الجلديَّة.
- **الغلوبولـــين المناعـــي IgG G**: يُدْعَى أيضاً الغامَّاغلوبولين Gammaglobulin؛ وهو الضدُّ الرَّئيسي في الدَّم، ويقي من الجراثيم والفَيْروسات.
- **الغلوبولين المناعي IgM M**: هو أوَّلُ ضدٍّ يظهر خلال الاستجابَة المناعيَّة.
- **الجِهـــازُ المَنَاعيُّ Immune system**: هو النِّظامُ الدِّفاعيُّ في الجسم، يَتَكوَّن من خلايا وأعضاء وسوائل بَدَنيَّة مُتَخَصِّصَة؛ ويتصفُ بالقُدْرَة على تَعْديل المواد غير المَرْغوبَة أو الغَريبَة وتحديد موقعها واستقلابها والتخلُّص منها.
- **مَـــنْقوصُ المَـــناعَة Immunocompromised**: شَـــخْصٌ تَضَرَّرَ جِهازُه المَناعي أو تَعَرَّض للإجْهاد أو لم يَعُدْ يعمل بشَكْل صَحيح.
- **المَـــناعَة Immunity**: حالَـــةٌ وراثيَّة أو مُكْتَسبَة أو مُحَرَّضَة يُمكنُها مُقاومَة مستضد مُعَـــيَّن بإنـــتاج الأضْـــداد المُـــناوئَة له؛ آليَّةٌ مُتَفَرِّدَة لدى الكائِن الحَيِّ لحماية جسمه والمحافظَة عليه ضدَّ أنواع كَثيرَة من العوامِل المحيطَة به.
- **الالْـــتِهاب Inflammation**: تَفاعُـــل النُّسُج تجاه الإصابَة الناجمَة عن الرُّضوض أو العَدْوَى أو المواد المهيِّجَة؛ وقد ترتفعُ حَرارةُ النَّسيج المُصاب ويحمرُّ ويَتورَّم ويُصبح مُؤْلماً.
- **نَـــشوق؛ عامِـــل مُسْتَنْشَق Inhalant**: أيَّةُ مادَّة مَحْمولَة في الهواء صغيرةٌ بما يكفي حتَّى تُستنشَقَ إلى الرئتين، مثل غُبار الطَّلع والغُبار والعفن وقشرة الحيوانات والعطر والدُّخان ورائحَة المركَّبات الكيميائيَّة.
- **التحمُّل Intolerance**: عدم قُدْرَة الكائِن الحَيِّ على الانْتِفاع بمادَّة ما.
- **داخلَ الخَلايا Intracellular**: مُتَوضِّعٌ ضمنَ الخليَّة أو الخَلايا.
- **داخلَ الأَدَمَة؛ أَدَميٌّ Intradermal**: طريقَةٌ في الاختبارات تُحقَنُ فيها كميةٌ مَقيسَة من المستضدِّ بينَ الطبقاتِ العلويَّة من الجلد.
- **أيون Ion**: ذرَّةٌ خسرتْ أو اكتسبَت إلكتروناً، وبذلك فهي تحمل شُحْنةً كهربائيَّة.
- **علْمُ الحَرَكة Kinesiology**: هو علمُ حركة العضلات.
- **خافٍ؛ كامِن Latent**: خامِل أو مُستَتِر.
- **الكريَّاتُ البيض Leukocytes**: هي خلايا الدَّم البَيْضاء.
- **الـــشَّحْميَّاتُ Lipids**: الشُّحوم والزُّيُوت غير الذوَّابَة في الماء؛ وتَكون الزيوتُ سائلةً بدرجَة حرارة الغرفَة، بينما تَكون الشُّحوم والدُّهون صُلْبَةً.

- **اللِّمْــف Lymph**: ســـائلٌ مائـــي ورائق وقلوي من سَوائل الجسْم، يُوجَد في الأوعية اللِّمْفيَّة والفراغات النسيجيَّة، ويحتوي على الكريَّات البيض بشَكْل رئيسي.
- **لمْفاويَّــة Lymphocyte**: نَمَطٌ من الكريَّات البيض، يُصنَّف عادةً إلى خلايا تائيَّة أو بائيَّة.
- **بَلْعَــم Macrophage**: كــريَّةٌ بَيْــضاء تقــتل الكائنات الدقيقة وخلايا الجسم الأخرى وتلتهمها.
- **التَّقْنــيع؛ الإخْفاء Masking**: كَبْت الأعراض الناجمَة عن التعرُّض المتكرِّر لمادَّة ما يَتحسَّس لها الشَّخص.
- **الخَلايــا البَدينَة Mast cells**: خلايا كبيرَة تحتوي على الهيستامين، تُوجَد في الأغشيةِ المخاطــيَّة وخَلايا الجلد؛ ويتحرَّر الهيستامين في هذه الخَلايَا خِلال بَعْض التفاعُلاتِ التحسُّسية.
- **مُتَوَاسَــط Mediated**: يُفــيد كمطيَّة أو وَسيط لحدوث الظَّاهِرَة؛ فمَثَلاً، يُمثِّلُ التفاعلُ المتواسَــط بالغلوبولين المناعي IgE أحدَ التفاعلات التي تُسبِّب فيها تغيُّراتُ IgE تَقدُّمَ الأعراض والتَّفاعُل.
- **غِـشاء Membrane**: طــبقةٌ أو صَحيفَة رقيقَة من النَّسيجِ المَرِن المبطِّن لجَوْفٍ ما، وهي تربطُ بين بنيَتين، وتعمل كحاجز انتقائي.
- **الاســتقْلاب Metabolism**: هــو العملــيَّاتُ الكيميائيَّة والكَهْربائيَّة المعقَّدَة في الخلايا الحَــيَّة، والتــي تُنْــتَجُ فيها الطَّاقَةُ وتستمرُّ بها الحَيَاة؛ ويَجْري من خلاله تَمثُّلُ المادَّة الجديدَة للنموِّ والتَّرْميم والتَّعْويض عن النُّسُج؛ ثُمَّ تُفْرَغ الفضلات.
- **الــشَّقيقَة Migraine**: حالــةٌ تَتَجلَّى بصُداعٍ شَديد مُتَكرِّر، في جهةٍ واحدَة من الرأس غالــباً، كما يَتصاحب بالغثيان والقَيْء والأورَة[1] الضَّوئيَّة Light aura غالباً. ويُعْزَى هذا الصُّداعُ عادةً إلى التحسُّس للطَّعام.
- **مَعْــدِن Mineral**: مــادَّةٌ غيــر عضويَّة؛ وتشتمل المعادنُ الرَّئيسيَّة في الجسم على الكالسيوم والفُسْفور والبوتاسيوم والكبريت والصُّوديوم والكلوريد والمَغنزْيُوم.
- **وَحيدَة Monocyte**: نَمَطٌ من الكريَّات البيض.
- **الأغــشيَة المخاطيَّة Mucous membranes**: نُسُجٌ رَطْبَة تُشَكِّل بطانةَ أجواف الجسم التي لها فتحةٌ خارجيَّة، مثل السَّبيل التنفُّسي والهَضْمي والبَوْلي.
- **اختــباراتُ الاســتجابَة العضليَّة Muscle Response Testing**: طريقَةٌ اختباريَّة تعتمدُ علــى علم الحَرَكَة لاختبارِ الحالات التحسُّسية بمقارنَة قوَّة عضلةٍ ما أو مَجْموعَة من العَضلات بوجود المُستأرِج وبغيَابه.

(1) الشُّعور الكاذب بوجود ضَوء.

- **طَـرائقُ إزالـة التحـسُّس بحـسب نامبودريباد NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques)**: طَـريقةٌ للتخلُّصِ من الحالات التحسُّسية (الأَرَجيَّات) بشَكْلٍ دائـم مـن الجسم تجاه المُستَأرِج المُعالَج؛ وقد وضعت هذه الطريقةَ الدكتورَة ديفي س. نامبودريـباد Dr. Devi S. Nambudripad عام 1983، وتُمارَس من قبَل أكثر من 4500 مُمـارِس طبِّـي فـي العـالَم؛ وتُعَدُّ هذه الطَّريقةُ طبيعيةً تماماً وغير باضعَة وخالية من الأدويـة؛ وهـي فعَّالَةٌ في مُعالجَة جميع أنْماط الحالات التحسُّسية والمَشاكِل النَّاشئَة عن الأَرَجـيَّات. وهـي تُعلَّمُ من قِبَل الدكتورَة نامبودريباد في بونا بارك Buena Park حالياً لجَميع الأطبَّاء المُجازين؛ ويمكن معرفةُ المزيد عنها بزيارَة الموقع www.naet.com.
- **الجهـازُ العَـصَبي Nervous system**: شَـبَكَةٌ مُكَـوَّنَةٌ من الخلايا العصبيَّة والدِّماغ والنُّخاع الشَّوكي، وهي تُنَظِّم أنشطةَ الجسم وتُنَسِّقُها.
- **ناقِـلٌ عَصَبي Neurotransmitter**: جُزَيْءٌ ينقل الرَّسائلَ الكهربائيَّة أو الكيميائيَّة من خَلَـيَّة عَـصبيَّة (العَـصَبون) إلى أخرى أو من خَليَّةٍ عَصبيَّة إلى خلايا عضليَّة أو إفْرازيَّة أو عضويَّة.
- **المُغَـذِّيات Nutrients**: الفيتاميـنات والمَعادِن والحموض الأمينيَّة والحموض الدهنيَّة والـسكَّر (الغلوكـوز)، وهي المواد الخام الضروريَّة للجسم لتأمين الطَّاقَة وإصلاح العيوب والمحافظة على الوَظائف.
- **الأَطعمَـةُ العـضويَّة Organic foods**: هـي الأطعمَةُ التي تَنْمو في تربة خالية من المخـصِّبات الكيميائـيَّة Chemical fertilizers ومـن دون مُبيدات للآفات الزراعية والفطريات والأعشاب.
- **الانـبعاث الغـازي Outgasing**: تَحْريـرُ المـواد الكيميائـيَّة الطيَّارَة التي تَتبخَّر ببطء وباسـتمرار مـن المـواد المستقرَّة ظاهرياً، مثل البلاستيك أو الألياف التركيبيَّة أو مَواد البناء.
- **فَـرْط التَّحْميل؛ فَرْط الحمْل Overload**: قَهْرُ الجهاز المَناعي بسبب التعرُّض الهائل المُتَزامن أو التعرُّض المُتَواصِل بمستوى منخفض لعددٍ من الضُّغوط أو الكروب، بما في ذلك المُستَأرِجات.
- **طُفَيْلـيٌّ Parasite**: كـائنٌ حَيٌّ يعتمدُ على كائنٍ حَيٍّ آخر (مُضيف) من أجل الطَّعام والمَأْوَى، دون أن يقدِّمَ شيئاً لبقاء المُضيف على قَيْد الحياة.
- **مُمْرِض Pathogenic**: قادرٌ على إحْداث المَرَض.
- **علـمُ الأمـراض Pathology**: الدارسَـةُ العلْميَّة للمَرَض، أسبابه وحَدَثيَّاته وتغيُّراته البنيويَّة أو الوظيفيَّة ومظاهر تطوُّره ونتائجه.
- **سَـبيل؛ مَسْلَك Pathway**: الطريق الاستقلابي الذي تستعملُه أجهزةُ الجسم في تَيْسير الوظائف الحيويَّة الكيميائيَّة.

- **مقياس الجريان الذُّرْوي Peak flow meter**: وَسيلَةٌ قَيِّمَة ورَخيصَة تُستَعمَلُ في قياس سُرْعَةَ الهواء المَزْفور من الرئتين قَسْراً، وهو يُساعِد على مُراقبة الاضطرابات التنفسية مثل الربو.
- **بتروكيميائي Petrochemical**: مادَّةٌ كيميائيَّة مشتقَّة من البترول أو الغاز الطَّبيعي.
- **الرقم الهايدروجيني (بي اتش) pH**: مقياس من 1 إلى 14، يُستعمل في قياس حُموضَة المحاليل وقلويَّتها؛ فالدرجةُ من 1 – 6 حمضيَّةٌ، والدرجة 7 مُتعادِلَة، والدرجةُ من 8 – 14 قلويَّة أو قاعديَّة.
- **الفينولات Phenolics**: تُدْعَى التَّرْبينات Terpenes أيضاً؛ وهي تُشاهد بشَكْلٍ طَبيعي في النباتات لتعطيَ اللَّوْنَ والرَّائحَة للأوراق واللِّحاء والأزهار والثِّمار والعُصارات؛ وهي تُشتقُّ من البنْزين Benzene، وتُصنَع تركيبياً؛ كما تُعْطي النكهةَ واللون للأطعمَة، وتُساعد على حفظها.
- **التَّسَيُّلُ خلفَ الأنْف؛ التَّقاطُرُ خلفَ الأنْف Postnasal drip**: تَسرُّبُ السَّوائل الأنفيَّة والمخاط نحوَ القسم الخلفي من الحلْق.
- **طَليعَة؛ سَلَف Precursor**: أيُّ شيءٍ يَتَقدَّم شيئاً أو حَدَثاً آخر، مثل المادَّة الخاملة والتي تَتحوَّل إلى مادَّةٍ فعَّالة تتحول إلى إنزيم فعَّال أو فيتامين فعَّال أو هُرْمون فعَّال.
- **البروستاغلاندينات Prostaglandins**: مَجْموعَة من الحُموض الدهنيَّة غير المُشْبَعَة والمحوَّرَة (المعدَّلة)، ذات الوظائف التنظيميَّة.
- **إشْعاع Radiation**: عَمليَّةُ إصدار ونقل وامتصاص أي نمط من الأمواج أو جُزَيْئات الطَّاقَة، مثل الضَّوْء أو الرَّاديو أو الأشعة فوق البنفسجيَّة أو الأشعَّة السِّينيَّة.
- **مُستَقْبِلَة Receptor**: بنيةٌ بروتينيَّة خاصَّة على الخلايا، حيث ترتبطُ الهُرْمونات والنَّواقل العَصَبيَّة والإنْزيمات بسَطْحِ الخليَّة.
- **جهازُ التنفُّس Respiratory system**: هو الجهازُ الذي يبدأ بالمِنْخَرين Nostrils ويمتدُّ عبر الأنف إلى القسم الخلفي من الحلق، فالحَنْجَرَة والرئتين.
- **النِّظامُ الغذائي الدوَّار؛ الحميَةُ الدوَّارَة Rotation diet**: نظامٌ غذائيٌّ يُؤْكَل فيه طعامٌ مَخْصوص وأطعمَة أخرى من "العائلَة نَفْسها" مرةً واحدة فقط كلَّ 4 – 7 أيَّام.
- **التحسُّس Sensitivity**: حالَةٌ تَلاؤميَّة يُظْهِر فيها الشَّخْصُ مَجْموعةً من الأعراض غير الملائمة (الضارَّة) تجاه البيئَة، الداخليَّة أو الخارجيَّة. ويُدْعَى ذلك التَّفاعلات غير المرتبطَة بالغلوبولين المناعي E، IgE، عادةً.
- **السِّيروتونين Serotonin**: أحدُ مكوِّنات الصُّفَيْحات الدمويَّة والأعضاء الأخرى، يَتَحرَّر خلال التفاعلات التحسُّسية؛ كما يعمل ناقلاً عَصَبياً في الجِسْم.

- **مُـتلازِمَةُ البِناء المَرِيض Sick building syndrome**: تُدْعَى أيضاً المرضَ المُرتَبط بمواد البناء Building materials related illness؛ ويُستعملُ هذا المُصطَلَحُ عندما يُبْدي ساكنٌ أو أكثر في البناء أعراضاً متماثِلَة على صِلَة ببعض الملوِّثات الداخليَّة. وتشتمل الكثيرُ من هذه الأعراض على تفاعلات تجاه السجَّاد والفورمالدهيد الخشب المَضْغوط والطِّـلاء والزُّجاج الأَلْيافي وأعمال البَلاط والمنظِّفات الكيميائيَّة والغاز المتسرِّب من البلاستيك والمواد التركيبيَّة الأخرى.
- **السـتِّيرويد Steroid**: مــادَّةٌ مــن الجُــزيئات الــشحميَّة الطبيعيَّة، مثل الهُرْمونات والحمــوض الصفراويَّة وطلائع الفيتامينات وبعض الأدوية الطبيعيَّة؛ وهو - في علم الأدوية - مركَّبٌ اصطناعي يُستعمَل في كَبْت تأثير الجهاز المَناعي.
- **كَــرْب؛ ضَــغْط نَفْــسي Stress**: أيُّ شيء يفرض إجْهاداً مُفْرطاً على وظائف الجسم الطبيعــيَّة. ويمكــن أن يكــونَ الكَرْبُ داخلياً في مَنْشئه (مَرض، سوء تغذيَة، تفاعُل تَحسُّسي) أو خارجياً (عَوامِل بيئيَّة).
- **تحــت اللِّــسان Sublingual**: طريقَةٌ في الاختبارات أو المعالَجَة، حيث يُعْطَى مقْدارٌ مَقــيس من مستضدٍّ أو خُلاصَة تحت اللِّسان خلفَ الأسنان. ويكون امتصاصُ المادَّة سَريعاً بهذه الطَّريقَة.
- **مُستَحــضَرٌ غذائــي Supplement**: مــادَّة غذائيَّة تُؤْخَذ إضافةً إلى الطَّعام كَيْ تلبِّي الحاجاتِ الزائدَة، أو تُصلِح العُيوب أو تمنع تَنَكُّس أجْهِزَة الجِسْم.
- **استِعْداد Susceptibility**: مُصْطلَحٌ بديل يُستعمَل لوَصْف التحسُّس.
- **أعْراض Symptoms**: تَغيُّرٌ يمكن للتعرُّفُ إليه في الحالَة الجسديَّة أو العقْليَّة للشَّخْص، يختلف عن الوظيفَة الطبيعيَّة أو الإحْساس أو المَظْهر، ويمكن أن يَدُلَّ على مَرَضٍ أو اضطراب.
- **مُتَلازِمَة Syndrome**: مَجْموعَةٌ من الأعْراض أو العَلامات التي تحصل معاً، وتُؤدِّي إلى طِراز نموذجي لاضطراب معيَّن.
- **تَــرْكيب؛ تَصنْيع Synthesis**: الجَمْع بين عناصر ومَواد منفصلَة لإحْداث جُمْلَة جَديدَة مُتضافِرَة.
- **تَركيبِــي؛ اصــطِناعي Synthetic**: مَصْنوع في المختبَر، وليس ناتِجاً طَبيعياً، أو قد يَكون نُسْخَةً من مادَّة مَصنوعَة في الطَّبيعَة.
- **جِهازي؛ مَجْموعي Systemic**: مُؤثِّرٌ في الجسم كلِّه.
- **العــضو الهَدَف Target organ**: العضوُ أو الجهاز الخاص في الفرد الذي يَتَأثَّرُ أكثر من غَيره بالتفاعلات التحسُّسية (الأَرَجيَّة) تجاه مواد مختلفَة.
- **الخلــيَّةُ التائيَّة T-cell**: كريَّةٌ بَيْضاء توجِّه الخلايا البائيَّةَ لإنْتاج الأضداد في التفاعل التحسُّسي أو المَناعي.

- **التحمُّل Tolerance**: قدرةُ الجِسْم على مقاومَة التعرُّض المتكرِّر من دون أعراض.
- **عتَــبةُ الــتحمُّل Tolerance threshold**: المقدارُ الأقصى من المُستَأرِجات والكروب وحالات التعرُّض التي يستطيعُ الشَّخْصُ تحمُّلها من دون الإصابَة بأعراض.
- **التــسمُّم؛ الــسمِّيَة Toxicity**: تأثيــرٌ ســام أو مهيِّج أو ضار يحصل عندما يتناول الشَّخْصُ أو يُنْتِج مادَّةً ما بكمية تزيد على عتبة تَحمُّله.
- **سُمٌّ؛ ذيفان Toxin**: مادَّةٌ سامَّة أو مُهيِّجَة أو ضارَّة.